

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
30.01.23	<b>Завтрак:</b> макароны отварные с сыром <b>диета</b> – макароны отварные с м/р	130/15	150/15*	227,5	264
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			314,3	398
	<b>10-00 сок/яблоки</b>	100/100	100/100	41,9	42,6
	<b>обед:</b>				
	суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	птица тушённая в соусе с овощами	150	180	165	191,4
	компот из яблок, вишни	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			467,4	585,94
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный <b>диета</b> -каша гречневая с м/р	65	85 100	127	157
	икра кабачковая	30	50	3,1	5,2
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	15	20	47	94
	<b>итого калорийность за полдник</b>			1072,2	297,2
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>				1387,3