

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

Дата 22.05.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
22.05.23	<b>Завтрак:</b> макароны отварные с маслом	110	130	126,6	149,4
Н1Д1	икра кабачковая	40	50	31,9	40
	чай с сахаром	150	180	85	102
	хлеб	30	40	28	40
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			271,5	331,4
	<b>10-00</b> бананы	60	60	76	76
	<b>обед:</b> суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	жаркое по-домашнему	170	220	205	265
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			409,7	529
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный	65	85	127	157
	<b>диета</b> -каша гречневая с м/р		100		
	огурец свежий	30	30	2,5	2,5
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб/сыр порциями	15/10	20/10	47/36	94/36
	<b>итого калорийность за полдник</b>			241	330,5
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1102,1	1266,9