

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 19.06.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
19.06.23	Завтрак: макароны отварные с сыром	110/20	130/20	166,3	196,3
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб/вафли	30/1шт	40/1шт	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			253,1	330,3
	10-00 бананы	70	75	66,4	73
	обед: суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	огурец свежий	40	50	3,2	4
	тефтели мясные	50	60	165	195
	картофельное пюре	130	150	132,2	158
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61
	итого калорийность за обед			505,1	621
	Полдник: манник тна кефире/ соус	150/20	150/20	250,3	250,3
	диета- каша гречневая с м/р		150		
	кисломолочный напиток (кефир с сахаром)	150/5	180/5	75	90
	итого калорийность за полдник			325,3	340,3
	ИТОГО: калорийность за день			1149,9	1364,6