

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 3.07.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли «Радуга»	сад	ясли10,5	сад10,5ч
3.07.23	Завтрак: макароны отварные с сыром	110/20	130/20	166,3	196,3
	чай с молоком	150	180	28	40
	хлеб	30	40	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: заливной пирог с яблоками	150/20	150	250,3	250,3
	кисломолочный напиток	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			325,3	340,3
	ИТОГО: калорийность за день			1149,9	1364,6