

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 11.09.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
11.09.23 Н1Д1	Завтрак: макароны отварные с сыром диета- макароны отварные с м/р	110/15	130/18	261,8	264
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30/	40/	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			348,1	398
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40
	обед: суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	овощи свежие	40	50	3,2	4
	тефтели мясные	60	65	132,2	195
	картофельное пюре диета-картофель отварной с м/р	130	150	91,8	158
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61
	итого калорийность за обед			340,1	629
	Полдник: омлет натуральный	60	80	127	157
	диета-каша гречневая с м/р		150		
	икра овощная	50	70	10	12
	чай с лимоном	150/5/5	180/5/7	75	94
	итого калорийность за полдник			212	263
	ИТОГО: калорийность за день			940,2	1330,0