

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Ворон О.В.

Дата 25.09.2023

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