

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.  
 Дата 09.10.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
09.10.23 Н1Д1	<b>Завтрак:</b> суп молочный с макаронными изделиями	150	200	108	145
	диета- макароны отварные с м/р	150	180	28	40
	чай с сахаром	30/1шт	40/1шт	58,8/87,4	94/87,4
	хлеб /печенье овсяное			285,2	366,4
	<b>итого калорийность за завтрак</b>				
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40
	<b>обед:</b> суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	овощи свежие(помидор)	40	60	8	12
	тефтели мясные	60	70	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
	<b>итого калорийность за обед</b>			436,7(31%)	629(35%)
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный	60	80	127	157
	диета-каша гречневая с м/р		150		
	икра овощная	50	70	46	64
	чай с лимоном/ хлеб	150/5/5	180/5/7	29/47	41/94
	<b>итого калорийность за полдник</b>			249(18%)	356(20%)
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1010,9(72%)	1391,4(77%)