

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Барон О.В.  
 Дата 20.10.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
20.11.23 Н1Д1	<b>Завтрак:</b> макароны отварные с сыром диета- каша вязкая макароны отварные с м/р	150/5/15	175/5/15	261,8	264
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			348,4	398
	10-00 фрукта свежая ( банан)	60	60	40	40
	<b>обед:</b> суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	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	629
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный	60	80	127	157
	диета-каша гречневая с м/р		150		
	икра кабачковая	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	356
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1034,1	1383,0