

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 04.12.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	«Радуга»	«Радуга»
04.12.23 Н1Д1	Завтрак: макароны отварные с сыром диета- 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
	итого калорийность за завтрак			348,4	398
	10-00 фрукта свежая /сок	100/100	100/100	40/42,6	40/42,6
	обед: суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	тефтели мясные диета- тефтели из говядины с м/р	60	70/70	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
	итого калорийность за обед			436,7	629
	Полдник: омлет натуральный диета- каша гречневая с м/р птица отварная	60	80 150/60	127	157
	огурец кислый	50	70	6	10
	чай с лимоном/ хлеб	150/5/5	180/5/7	29/47	41/94
	итого калорийность за полдник			209	302
	ИТОГО: калорийность за день			1149,5	1411,4