

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ворон О.В.

Дата 18.12.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5
18.12.23 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	60	60	40	40
	обед: суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	огурец кислый	25	30	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
	итого калорийность за обед			436,7	629
	Полдник: омлет натуральный	60	80	127	157
	диета -каша гречневая с м/р		150		
	салат из квашенной капусты	40	45	46	64
	чай с лимоном/ хлеб	150/5/5	180/5/7	29/47	41/94
	итого калорийность за полдник			249	356
	ИТОГО: калорийность за день			1034,1	1383,0