Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
_____ Ворон О.В.

Дата 05.02.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
5.02.24 Н1Д1	**Завтрак:** макароны отварные с сыром **диета-** макароны отварные с м/р	125/5/15	150/5/15	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
	огурец кислый	30	30	12	12
	птица тушённая в соусе с овощами	150	200	241,2	269
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61
	итого калорийность за обед			457,9	545
	Полдник: омлет натуральный **диета-**каша гречневая с м/р птица отварная	60	80 150/60	127	157
	икра кабачковая	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**			1097,9	1327,6