


Утверждаю: 
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 01.04.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
01.04.24 Н1Д1	Завтрак: макароны отварные с сыром диета- макароны отварные с м/р	125/5/18	150/5/18	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	100	100	40	40
	обед: суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	огурец кислый	30	30	12	12
	тефтели мясные (1й вариант)	60	70	132,2	195
	пюре картофельное диета- картофель отварной	120	140/140	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	80	100	127	157
	диета- каша гречневая с м/р птица отварная		150/60		
	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			1149,5	1411,4