

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 15.04.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
15.04.24 Н1Д1	Завтрак: макароны отварные с сыром	125/5/20	150/5/20	261,8	264
	диета- макароны отварные с м/р	150	180	28	40
	чай с сахаром	30	40	58,8	94
	хлеб			348,4	398
	итого калорийность за завтрак	100	100	40	40
	10-00 фрукта свежая	150	200	79,3	105,44
	обед: суп рыбный	60	70	132,2	195
	тефтели мясные (1й вариант)	120	140/140	91,8	158
	пюре картофельное диета- картофель отварной	150	180	73,2	97,6
	компот из свежих плодов	30	35	52,2	61
	хлеб ржаной			436,7	629
	итого калорийность за обед	80	100	127	157
	Полдник: омлет натуральный		150/60		
	диета- каша гречневая с м/р птица отварная	30	50	6	10
	огурец кислый	150/5/5	180/5/7	29/47	41/94
	чай с лимоном/ хлеб			209	302
	итого калорийность за полдник			1149,5	1411,4
	ИТОГО: калорийность за день				