

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 Ворон О.В.

Дата 13.05.2024



| дата     | наименование приёма пищи/наименование блюда         | выход (гр) |          | калорийность(ккал) |          |
|----------|---|------------|----------|--------------------|----------|
|          |   | ясли       | сад      | ясли10,5           | сад10,5ч |
| 13.05.24 | <u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром           | 125/5/18   | 150/5/18 | 261,8              | 264      |
| НІДІ     | <u>диета-</u> макароны отварные с м/р чай с сахаром | 150        | 180      | 28                 | 40       |
|          | хлеб  | 30         | 40       | 58,8               | 94       |
|          | <b>итого калорийность за завтрак</b>                |            |          | 348,4              | 398      |
|          | <b>10-00</b> фрукта свежая (банан)                  | 100        | 100      | 40                 | 40       |
|          | <u>обед:</u> суп рыбный                             | 150        | 200      | 79,3               | 105,44   |
|          | тефтели мясные (1й вариант)                         | 60         | 70       | 132,2              | 195      |
|          | пюре картофельное <u>диета</u> -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       |
|          | <b>итого калорийность за обед</b>                   |            |          | 436,7              | 629      |
|          | <u>Полдник:</u> омлет натуральный                   | 80         | 100      | 127                | 157      |
|          | <u>диета</u> -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    |
|          | <b>итого калорийность за полдник</b>                |            |          | 209                | 302      |
|          | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>                  |            |          | 1149,5             | 1411,4   |