

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 27.05.2024

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ис.ли	сад	ис.ли 10,5	сад 10,5ч
27.05.24	Завтрак: макароны отварные с сыром	125/5/18	150/5/18	261,8	264
Н1Д1	Диета- макароны отварные с м/р	150	180	28	40
	чай с сахаром диета- чай с сахаром	30	40	58,8	94
	хлеб			348,4	398
	итого калорийность за завтрак			40	40
	10-00 фр. свежая	100	100	79,3	105,44
	обед: суп рыбный	30	400	12	12
	огурец свежий	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	65	85/100/60	127	157
	Полдник: омлет натуральный диета- каша				
	гречневая, птица отварная	30	40		
	огурец кислый	150/5/5	180/5/7	29/47	41/94
	чай с лимоном			209	302
	итого калорийность за полдник			1149,5	1411,4
	ИТОГО: калорийность за день				