Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
_____ Ворон О.В.
Дата 10.06.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
08.07.24 Н1Д1	**Завтрак:** макароны отварные с сыром **диета-** макароны отварные с м/р	125/5/15	150/5/20	261,8	264
	чай с сахаром **диета-** чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			348,6	398
	10-00 фр. свежая	120	130	40	44
	обед: суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	огурец свежий	50	55	12	13,2
	тефтеля мясная	50	60	116	162
	пюре картофельное **диета**-картофель отварной	120	140/140	91,8	158
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	40	52,2	61
	итого калорийность за обед			424,5	597,2
	Полдник: омлет натуральный **диета**-каша гречневая, птица отварная	60	80/100/60	127	157
	огурец кисный	40	60	34,96	52,44
	чай с лимоном/хлеб	150/5/5/20	180/5/7/40	29/47	41/94
	итого калорийность за полдник			236,9	344,44
	ИТОГО: **калорийность за день**			1050	1383,6