

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 02.09.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
02.09.24	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	125/5/15	150/5/20	261,8	264
Н1Д1	диета- макароны отварные с м/р				
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			348,6	398
	10-00 сок/фрукта свежая	100/100	100/100	40	44
	<u>обед:</u> суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	овощи свежие	50	55	12	13,2
	тефтели мясная	50	60	116	162
	шоре картофельное	120	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
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный	60	80	127	157
	икра овощная	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