


 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 16.09.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
16.09.24	Завтрак: макароны отварные с сыром	125/5/15	150/5/20	261,8
Н1Д1	диета- макароны отварные с м/р			264
	чай с сахаром диета- чай с сахаром	150	180	40
	хлеб	30	40	94
	итого калорийность за завтрак			398
	10-00 сок	100	100	40
	обед: суп рыбный	150	200	79,3
	овощи свежие	40	60	12
	тефтели мясная	50	60	132,2
	пюре картофельное диета- картофель отварной	120	140/140	91,8
	компот из свежих плодов	150	180	73,2
	хлеб ржаной	30	40	52,2
	итого калорийность за обед	60	80/100	509,9
	Полдник: омлет натуральный диета- каша			127
	гречневая			157
	икра овощная	40	60	6
	чай с лимоном/хлеб	150/5/5/ 20	180/5/7/40	29/47
	итого калорийность за полдник			302
	ИТОГО: калорийность за день			1107,5