



Х. Гверждаю:
 Заступник МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 30.09.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
30.09.24	Завтрак: макароны отварные с сыром	125/5/15	150/5/20	ясли 10,5 сад 10,5ч
НІДІ	диста- макароны отварные с м/р			261,8
	чай с сахаром			
	Хлеб			
	итого калорийность за завтрак	150	180	28
	10-00 фрукта свежая	30	40	58,8
	обед: суп рыбный			348,6
	овощи свежие	100	100	40
	тефтеля мясная	150	200	44
	шюре картофельное	45	55	79,3
	компот из свежих плодов	50	60	12
	хлеб ржаной	120	140	116
	итого калорийность за обед	150	180	91,8
	Полдник: омлет натуральный	30	40	73,2
	икра овощная			52,2
	чай с лимоном/хлеб	60	80	61
		40	60	424,5
				127
	итого калорийность за полдник	150/5/5/	180/5/7/40	34,96
	ИТОГО: калорийность за день	20	29/47	52,44
				41/94
				236,9
				1050
				344,44
				1383,6