

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 И. О. Яковлева Н.Б.
 Дата 14.10.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
14.10.24	Завтрак: макароны отварные с сыром	125/5/15	150/5/20	261,8
Н1Д1	диета- макароны отварные с м/р			ясли 10,5 сад 10,5ч 264
	чай с сахаром	150	180	28
	хлеб	30	40	58,8
	итого калорийность за завтрак			348,6
	10-00 сок/фрукта свежая	100/90	100/100	40
	обед: суп рыбный	150	200	79,3
	овощи свежие	45	50	12
	плов с мясом птицы	160	210	116
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	180	73,2
	хлеб ржаной	30	40	52,2
	итого калорийность за обед			424,5
	Полдник: омлет натуральный	60	80	127
	огурец кислый	30	40	8
	чай с лимоном/хлеб	150/5/5/	180/5/7/40	29/47
	итого калорийность за полдник			236,9
	ИТОГО: калорийность за день			1050