

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Ворон О.В.
 Дата 28.10.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
28.10.24	Завтрак: 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	100/90	100/100	40	44
	обед: суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	овощи свежие	45	55	12	13,2
	тефтели мясная (1-й вариант)	50	60	116	162
	пюре картофельное диета-картофель отварной с м/р	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
	Полдник: омлет натуральный диета-каша	60	80/100/50	127	157
	гречневая с м/р, птица отварная				
	огурец кислый	30	40	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