

Утверждаю:   
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон

Дата 20.01.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
20.01.24	<b>Завтрак:</b> макароны отварные с сыром	125/5/15	140/5/15	261,8
Н1Д1	диета- макароны отварные с м/р	150	180	40
	чай с сахаром	30	40	94
	хлеб			398
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			44
	<b>10-00</b> сок/фр. свежая	100/70	100/80	8
	<b>обед:</b> огурец кислый	30	40	79,3
	суп рыбный	150	200	116
	тефтели мясные	60	70	18,1
	каша вязкая гречневая	110	130	73,2
	компот из св. фруктов	150	180	52,2
	хлеб ржаной	30	30	424,5
	<b>итого калорийность за обед</b>	60	80/130	127
	<b>Полдник:</b> омлет натуральный			62
	диета-картофель отварной с м/р	40	45	29/47
	салат из квашенной капусты	150/5/5/	180/5/7/40	41/94
	чай с лимоном/хлеб	20		236,9
	<b>итого калорийность за полдник</b>			344,44

