

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 03.02.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
03.02.25	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	125/5/15	140/5/20	261,8	264
НІДІ	диета- макароны отварные с м/р				
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	35	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			348,4	398
	10-00 сок/фр. свежая	100/100	100/100	82,6	82,6
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	40	8	12
	суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	тефтели мясные (2-й вариант) диета- тефтели из говядины с м/р	50	70	132,3	153,3
	пюре картофельное диета- картофель отварной с м/р	110	130	91,8	158
	компот из св. фруктов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	35	38	52,2	61
	итого калорийность за обед			437,3	629
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный	60	80/130	127	157
	диета-картофель отварной с м/р				
	салат из белокочанной капусты	40	60	29,2	19,47
	чай с лимоном/хлеб	150/5/5/2	180/5/7/40	29/47	41/94
	0				
	итого калорийность за полдник			232,2	311,5
	ИТОГО: калорийность за день			1100,5	1421,1