

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон

Дата 03.03.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
03.03.25	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	125/5/15	175/5/20	261,8
Н1Д1	диета- макароны отварные с м/р			264
	чай с сахаром	150	180	28
	хлеб	35	40	58,8
	итого калорийность за завтрак			398
	10-00 фр. свежая	100	100	82,6
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	35	8
	борщ с капустой и картофелем	150	200	79,3
	котлета рыбная запеченная диета -рыба отварная	60	70	132,3
	каша вязкая пшённая диета - каша вяз. пшённая с м/р	110	130	91,8
	сок	150	180	73,2
	хлеб ржаной	35	38	52,2
	итого калорийность за обед			629
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный	60	80/100	127
	диета -каша гречневая с м/р			157
	салат из картофеля с сол огурцом	40	60	29,2
	чай с лимоном/хлеб	150/5/5/20	180/5/7/40	29/47
	итого калорийность за полдник			311,5
	ИТОГО: калорийность за день			1421,1