

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 14.04.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если10,5	сад10,5ч
14.04.25	Завтрак: макароны отварные с сыром	150/15	175/20/150	261,8	264
Н1Д1	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 фр. свежая	100	110	40	44
	обед:				
	суп рыбный	150	200	79,3	105,4
	тефтели мясная(1-й вариант)	60	70	132,2	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			436,7	629
	Полдник: омлет натуральный диета-каша гречневая с м/р/ мясо отварное	60	85/100/50	127	157
	огурец кислый	30	40	6	12
	чай с лимоном/хлеб	150/5/5/20	180/5/7/40	29/47	41/94
	итого калорийность за полдник			209	302
	ИТОГО: калорийность за день			1034	1373