

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В. Ворон



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
12.05.25	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	150/15	175/20/150	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	110	40
	<u>обед:</u>			
	суп рыбный	150	200	79,3
	тефтели мясная(1-й вариант)	60	70	132,2
	пюре картофельное диета- картофеля отварной с м/р	110	130	91,8
	компот из св. фруктов	150	180	73,2
	хлеб ржаной	35	38	52,2
	итого калорийность за обед			629
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный диета-каша гречневая с м/р/ мясо отварное	60	85/100/50	127
	огурец свежий	30	40	6
	чай с лимоном/хлеб	150/5/5/20	180/5/7/40	29/47
	итого калорийность за полдник			302
	ИТОГО: калорийность за день			1034
				1373