

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 23.06.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
23.06.25		150/15	175/20/150	261,8	264
Н1Д1	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром				
	диета- макароны отварные с м/р	150	180	28	40
	чай с сахаром	35	40	58,8	94
	хлеб			348,4	398
	итого калорийность за завтрак	100	110	40	44
	10-00 сок	20	25		
	<u>обед:</u> огурец свежий	150	200	79,3	105,4
	суп рыбный	60	70	132,2	153,3
	тефтеля мясная(1-й вариант) диета-тефтели из говядины				
	с м/р	110	130	91,8	158
	пюре картофельное диета-картофель отварной с м/р	150	180	73,2	97,6
	компот из св. фруктов	35	38	52,2	61
	хлеб ржаной			436,7	629
	итого калорийность за обед	60	85/100	127	157
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами диета-каша пшённая с м/р	40	50	6	12
	огурец кислый			29/47	41/94
	чай с лимоном/хлеб	150/5/5/20	180/5/7/40	209	302
	итого калорийность за полдник			1034	1373
	ИТОГО: калорийность за день				