

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ИО О.А.Шевель
Дата 21.07.202

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если10,5	сад10,5ч
21.07.25	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	150/15	175/20/150	261,8	264
НІДІ	<u>диета-</u> 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 плоды свежие	60	60	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	25	30		
	суп рыбный	150	200	79,3	105,4
	тефтели мясная(1-й вариант) <u>диета</u> -тефтели из говядины	60	70	132,2	153,3
	с м/р				
	каша вязкая (пшено) <u>диета</u> - каша вязкая на воде с м/р	110	130	91,8	158
	компот из св. фрукты	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	35	38	52,2	61
	итого калорийность за обед			436,7	629
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами <u>диета</u> -каша гречневая с м/р	80	80/100	127	157
	огурец свежий	25	30	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