Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
_____ ИО О.А.Шевель
Дата 04.08.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5	сад10,5ч
04.08.25 Н1Д1	**Завтрак:** макароны отварные с сыром **диета-** макароны отварные с м/р	**150/15**	**175/20/150**	**261,8**	**264**
	чай с сахаром	**150**	**180**	**28**	**40**
	хлеб	**35**	**40**	**58,8**	**94**
	итого калорийность за завтрак			**348,4**	**398**
	10-00 яблоко	**60**	**70**	**40**	**44**
	обед: огурец свежий	**20**	**25**		
	суп рыбный	**150**	**200**	**79,3**	**105,4**
	тефтеля мясная(1-й вариант) **диета**-тефтели из говядины с м/р	**60**	**70**	**132,2**	**153,3**
	пюре картофельное **диета**-картофель отварной 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**
	Полдник: омлет с овощами **диета**-каша пшённая с м/р	**80**	**80/100**	**127**	**157**
	огурец	**40**	**50**	**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**