

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 06.04.26

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
6.04.26	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	125/5/15	175/5/20	261,8	264
Н1Д1	<u>диета</u> -макароны с м/р		150		151
	чай с джемом	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100	100	348,4	398
	<u>10-00</u> плоды свежие			40	40
	<u>обед:</u>				
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	тефтели мясные <u>диета</u> тефтели из говядины с м/р	50	70	132,2	195
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	110	130	100,9	158
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61
	<u>итого калорийность за обед</u>	150	200	426,5	623,6
	<u>Полдник:</u> суп молочный манный			98,5	131,8
	<u>диета</u> -каша гречневая рас. с м/р,				
	чай с лимоном/ хлеб	150/20	180/25	28/47	41/94
	<u>итого калорийность за полдник</u>			174,5	266,8
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			989,4	1328