

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон  
Дата 01.04.2025  
«Радуга»

| дата       | наименование приёма пищи/наименование<br>блюда         | выход (гр) |     | калорийность(к |        |
|------------|--------------------------------------------------------|------------|-----|----------------|--------|
|            |                                                        | ясли       | сад | ясли           | сад    |
| 01.04.2025 | <u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром              | 125/15     | 150 | 10,5ч          | 10,5ч  |
| Н1Д2       | <u>диета</u> – макароны отварные с м/р                 |            |     | 261,8          | 314,2  |
|            | чай с сахаром                                          | 150        | 180 | 28             | 40     |
|            | хлеб                                                   | 30         | 35  | 70,5           | 94     |
|            | <b>итого калорийность за завтрак</b>                   |            |     | 360,3          | 448,2  |
|            | 10-00 фр. свежая                                       | 100        | 110 | 40             | 41,6   |
|            | <u>обед:</u>                                           |            |     |                |        |
|            | борщ с капустой и картофелем                           | 150        | 200 | 60             | 100    |
|            | котлеты рыбные запечённые <u>диета</u> – рыба отварная | 60         | 70  | 81             | 94,7   |
|            | каша вязкая(пшено) <u>диета</u> – каша вязкая с м/р    | 110        | 130 | 18,1           | 19,9   |
|            | сок                                                    | 150        | 180 | 64             | 76,8   |
|            | хлеб ржаной                                            | 30         | 31  | 52,2           | 53,9   |
|            | <b>итого калорийность за обед</b>                      |            |     | 275,5          | 345,3  |
|            | <u>Полдник:</u> вареники ленивые отварные с маслом     | 100        | 110 | 182,5          | 200,76 |
|            | <u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным         |            | 150 |                |        |
|            | какао с молоком <u>диета</u> чай с сахаром             | 150        | 180 | 82             | 107    |
|            | <b>итого калорийность за полдник</b>                   |            |     | 264,5          | 307,8  |
|            | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>                     |            |     | 940,3          | 1142,9 |