

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон  
Дата 23.04.2025

| дата     | наименование приёма пищи/наименование блюда            | выход (гр) |         | калорийность (ккал) |        |
|----------|--------------------------------------------------------|------------|---------|---------------------|--------|
|          |                                                        | ясли       | сад     | ясли                | сад    |
| 24.04.25 | <u>Завтрак:</u> каша жидкая рисовая                    | 150        | 200/110 | 151                 | 154    |
| Н2Д4     | <u>диета</u> – рис отварной с м/р                      |            |         |                     |        |
|          | чай с сахаром                                          | 150        | 180     | 28                  | 40     |
|          | бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом | 30/10      | 40/10   | 136                 | 176,8  |
|          | <u>итого калорийность за завтрак</u>                   |            |         | 315                 | 370,8  |
|          | 10-00 фрукта свежая                                    | 100        | 100     | 66                  | 66     |
|          | <u>обед:</u>                                           |            |         |                     |        |
|          | суп картофельный с клёцками                            | 150        | 200     | 51,8                | 69     |
|          | мясо тушённое с капустой и картофелем                  | 175        | 195     | 363                 | 399    |
|          | кисель из повидла /кисели витаминизированный           | 150        | 180     | 69,3                | 80,5   |
|          | хлеб ржаной                                            | 30         | 35      | 39,2                | 61,07  |
|          | <u>итого калорийность за обед</u>                      |            |         | 523,3               | 621,57 |
|          | <u>Полдник:</u> омлет натуральный <u>диета</u> – рыба  | 60         | 80      | 127                 | 157    |
|          | запечённая с картофелем по - русски                    |            | 190     |                     |        |
|          | салат «здоровье»                                       | 40         | 50      | 32                  | 60     |
|          | сок /хлеб                                              | 150/30     | 180/35  | 64/47               | 76,8   |
|          | <u>итого калорийность за полдник</u>                   |            |         | 270                 | 387,3  |
|          | <u>итого калорийность за день:</u>                     |            |         | 1161,3              | 1432,2 |