

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Верон
Дата 05.06.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
05.06.25 Н2Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая рисовая <u>диета</u> – рис отварной с м/р	150	200/110	151	154
	молоко кипячёное <u>диета</u> чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 фрукта свежая	100	120	66	66
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	51,8	69
	мясо, тушённое с капустой и картофелем	175	195	363	399
	сок	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	39,2	61,07
	итого калорийность за обед			523,3	621,57
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный <u>диета</u> – рыба запечённая с картофелем по - русски	60	80 190	127	157
	салат из св. огурцов	40	50	32	60
	чай с сахаром /хлеб	150/30	180/35	64/47	76,8
	итого калорийность за полдник			270	387,3
	итого калорийность за день:			1161,3	1432,2