

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 16.06.2025



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)			калорийность(	
		если	сад	сад	если	ккал)
16.06.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая	150	200/220	148,8	198,4	
Н2Д1	пшённая на воде с м/р					
	чай с сахаром	150	180	29	40	
	хлеб с маслом	35/10	40/10	70,5	94	
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			248,3	328,4	
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40	
	<u>обед:</u> огурец свежий					
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6	
	тефтели рыбные тушённые	60	70	85,8	119,5	
	пюре картофельное	110	130	133,3	166,6	
	компот из св плодов	150	180	73,2	87,9	
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6	
	<u>итого калорийность за обед</u>			416	538,2	
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом/соус	150/15	200/15	283	373	
	<u>диета-</u> мясо тушённое с капустой		150			
	чай с сахаром	150	180/180	85	102	
	<u>итого калорийность за полдник</u>			368	475	
	<u>ИТОГГО: калорийность за день</u>			1072,3	1381,6	