

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 25.06.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если10,5ч	сад10,5ч
25.06.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(рис)	150	200/150	148,8	193,5
Н1Д3	<u>диета-</u> рис отварной с м/р				
	чай с сахаром	150	180	85	91
	хлеб <u>диета-</u> бутерброд с повидлом	30	35/10	63	94
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			296,8	378,5
	10-00 плоды свежие	60	60	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	20	25	8	12
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	82,1
	омлет паровой с мясом	160	200	349	422
	кисель из св, фрукты	150	180	78,9	105,5
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			550,6	682,7
	<u>Полдник:</u> манник на кефире классический	150	150	250,3	250,3
	<u>диета-</u> рыба отварная, каша вязкая (пшённая) на воде с м/р		60/120		
	кисломолочный напиток <u>диета-</u> чий с лимоном	150	180/20	75	92
	<u>итого калорийность за полдник</u>			325,3	342,3
	<u>итого калорийность за день:</u>			1212,7	1443,5