

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 30.06.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
30.06.25	<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 лимоном	150	180	29	40
	хлеб	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	328,4
	10-00 фрукта свежая	60	60	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	25	35	8	12
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые	60	70	85,8	119,5
	каша вязкая (гречка)	110	130	133,3	166,6
	компот из св плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			416	538,2
	<u>Полдник:</u> каша рисовая с фруктами	150	150	283	373
	молоко кипяченное <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180/180	85	102
	итого калорийность за полдник			368	475
	ИТОГО: калорийность за день			1072,3	1381,6