

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 ИО О.А.Шевель
 Дата 09.07.2025



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		диета	ясли	сад	ясли10,5ч сад10,5ч
09.07.25 Н1Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(рис)		150	200	148,8 193,5
	<u>диета-</u> рис отварной с м/р птица отварная	150/60			
	чай с сахаром		150	180	85 91
	бутерброд с маслом		30/10	30/10	136 176,8
	<u>диета-</u> хлеб	30			
	итого калорийность за завтрак				369,8 461,3
	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
	птица тушённая в соусе с овощами		180	230	241,2 269
	кисель из св, фрукты		150	180	78,9 105,5
	хлеб ржаной		30	35	52,2 61,07
	итого калорийность за обед				412,8 529,7
	<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		150	180	75 92
	<u>диета-</u> чай с сахаром/хлеб	180/20			
	итого калорийность за полдник				325,3 342,3
	итого калорийность за день:				1147,3 1373,3