

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 ИО О.А.Шевель
 Дата: 06.08.2025



Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)		
		Диета	ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
06.08.25 Н1Д3	<u>автрак:</u> суп молочный с крупой(рис)		150	200	148,8	193,5
	<u>диета-</u> рис отварной с м/р пшца отварная	150/60				
	кофейный напиток с молоком сгущенным		150	180	85	91
	салат из моркови		40	60	136	176,8
	<u>диета-</u> хлеб		30			
	итого калорийность за завтрак		100	100	369,8	461,3
	10-00 сок		20	25	8	12
	<u>обед:</u> огурец свежий		150	200	62,5	82,1
	суп картофельный с гречневой крупой		180	230	241,2	269
	птица тушённая в соусе с овощами		150	180	78,9	105,5
кисель из св, фрукты		30	35	52,2	61,07	
хлеб ржаной				412,8	529,7	
итого калорийность за обед		150	150	250,3	250,3	
<u>Полдник:</u> манник на кефире классический						
<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	