

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 08.08.2025

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность (ккал)	
		если	сад	если	сад
08.08.2025г	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	148,8	198
Н1Д5	<u>Диета</u> – каша вязкая жидкая на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	яйцо варёное	60	60	63	63
	хлеб пшеничный	35	45	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 яблоко	100	100	44	44
	<u>обед:</u> огурец свежий	25	30	3,75	4,5
	борщ с капустой и картофелем	150	200	74,6	95,7
	каша вязкая гречневая	160	200	349	422
	котлета рубленая из птицы	50	70	85,8	119,5
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	35	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			678,55	824,2
	<u>Полдник:</u> булка домашняя	60	80	179	286
	кисломолочный напиток	150	180	75	102
	<u>Диета</u> - чай с сахаром				
	Итого калорийность за полдник			254	388
	ИТОГО: калорийность за день			1244	1608