

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 11.08.2025

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	(ккал) ясн10,5ч	сад10,5ч
11.08.25	Завтрак: суп молочный с крупой (пшено)	150	200/220	148,8	198,4
N2Д1	диета – каша жидкая пшённая на воде с м/р				
	чай с сахаром	150	180	29	40
	хлеб с маслом	35/10	40/10	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	328,4
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40
	обед: огурец свежий	30	35	3.75	4.56
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые	60	70	85,8	119,5
	каша вязкая артек	110	130	133,3	166,6
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			416	538,2
	Полдник: лапшевник с творогом/соус	150/15	200/20	283	373
	диета- мясо тушённое с капустой		150		
	чай с сахаром	150	180/180	85	102
	итого калорийность за полдник			368	475
	ИТОГО: калорийность за день			1072,3	1381,6