

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 02.09.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
02.09.2025	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (рис)	150	200/200	10,5ч	10,5ч
Н1Д2	<u>диета</u> – рис отварной с м/р чай с лимоном			98,5	132,4
	бутерброд с повидлом	150	180	29	41
	итого калорийность за завтрак	30/5/10	35/5/10	143	156
	10-00 сок/печенье				
	<u>обед:</u> помидор свежий	100/1шт	100/1шт	270,7	329,4
	суп овощной	30	40	42,6/83,3	42,6/83,3
	биточки рыбные с овощами <u>диета</u> - рыба отварная	150	200	8	12
	каша вязкая пшениная	50	80	60	100
	<u>диета</u> -каша пшениная с м/р	110	130	132	128,8
	компот из сушёной фрукты			18,1	19,9
	хлеб ржаной	150	180		
	итого калорийность за обед	30	36	64	101,1
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/ соус яблочный			52,2	61,07
	<u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным чай с сахаром	100/30	100/30	334,3	421,5
	итого калорийность за полдник	150	180	234/35	234 /35
	ИТОГО: калорийность за день			28	40
				297	348
				1027,9	1227,8