

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 03.09.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность (ккал)	
		если	сад	если	сад
03.09.25	<u>Завтрак:</u> салат из моркови	40	60	20,92	31,38
Н1Д3	суп молочный с крупой(рис) <u>диета</u> -рис отварной с м/р	150	200/150	148,8	193,5
	кофейный напиток с молоком стущ. <u>диета</u> -чай с сахаром	150	180	85	91
	бутерброд с маслом	30/10	30/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			369,8	461,3
	10-00 плоды свежие (персик)	1шт	1шт	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	40	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> олады	60	60	167	167
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чий с сахаром	150	180	75	92
	итого калорийность за полдник			325,3	342,3
	итого калорийность за день:			1147,3	1373,3