

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон

Дата 08.09.2025

| Дата             | наименование приёма пищи/наименование блюда                                                        | Выход (гр) |         | калорийность |           |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------------|-----------|
|                  |                                                                                                    | если       | сад     | если 10,5ч   | сад 10,5ч |
| 08.09.25<br>Н2Д1 | <u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( пшено) <u>диета</u> – каша жидкая<br>пшённая на воде с м/р | 150        | 200/220 | 148,8        | 198,4     |
|                  | чай с лимоном                                                                                      | 150        | 180     | 29           | 40        |
|                  | хлеб с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом                                                  | 35/10      | 40/10   | 70,5         | 94        |
|                  | <b>итого калорийность за завтрак</b>                                                               |            |         | 248,3        | 328,4     |
|                  | <b>10-00</b> плоды свежие                                                                          | 100        | 100     | 40           | 40        |
|                  | <u>обед:</u> овощи свежие                                                                          | 35         | 40      | 8            | 12        |
|                  | борщ с фасолью и картофелем                                                                        | 150        | 200     | 71,6         | 94,6      |
|                  | тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> -рыба отварная                                                | 60         | 70      | 85,8         | 119,5     |
|                  | поре картофельное <u>диета</u> -картофель толчёный по- деревенски                                  | 110        | 130     | 133,3        | 166,6     |
|                  | компот из св. плодов                                                                               | 150        | 180     | 73,2         | 87,9      |
|                  | хлеб ржаной                                                                                        | 30         | 35      | 52,1         | 69,6      |
|                  | <b>итого калорийность за обед</b>                                                                  |            |         | 416          | 538,2     |
|                  | <u>Полдник:</u> лапшевник с творогом                                                               | 100        | 100     | 283          | 373       |
|                  | <u>диета</u> - мясо тушённое с капустой                                                            |            | 150     |              |           |
|                  | молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром                                                      | 150        | 180/180 | 85           | 102       |
|                  | <b>итого калорийность за полдник</b>                                                               |            |         | 368          | 475       |
|                  | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>                                                                 |            |         | 1072,3       | 1381,6    |