

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В. Ворон

Дата 09.09.2025

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		Калорийность	
		если	сад	(ккал) если	сад
		40	60	20,92	31,38
09.09.25	салат из моркови				
Н2Д2		40	60	20,92	31,38
		150	200/200	148,4	198
	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	148,4	198
	<u>диета</u> – каша пшённая жидкая на воде с м/р	150	180	84	102
	кофейный напиток с молоком сгущ. <u>диета</u> - чай с лимоном	30	40	70,5	94
	хлеб	30	40	323,8	425,4
	итого калорийность за завтрак	60	60	42,6	42,6
	10-00 банан				
	<u>обед:</u>	150	200	62,5	67
	суп картофельный с макаронными изделиями	115	150	241	317,5
	омлет паровой с мясом <u>диета</u> гуляш из отварного мяса	50	50/130	32,6	32,6
капуста тушёная <u>диета</u> - картофель отварной с м/р	150	180	101,8	101,8	
компот из сушёных фруктов	30	35	52,1	69,6	
хлеб ржаной			490	588,5	
	итого калорийность за обед	150	150	214,5	214,5
	<u>Полдник:</u> каша рисовая с фруктами	150	180/180	45	90
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром			1189	304,5
	итого калорийность за полдник			1173	1400,2
	ИТОГО: калорийность за день				