

утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 22.09.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
22.09.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	10,5ч	10,5ч
N2Д2	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р			148,4	198
	кофейный напиток с молоком сгущ.	150	180	84	102
	<u>диета</u> - чай с сахаром				
	хлеб	30	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			323,8	425,4
	10-00 банан	60	60	42,6	42,6
	<u>обед:</u> огурец свежий	40	50	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	омлет паровой с мясом (сад)	50/60	150	241	317,5
	котлета рубленая из птицы, омлет паровой (ясли)				
	<u>диета</u> картофель толченный по деревенски		130		
	компот из сушёных фруктов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			490	588,5
	<u>Полдник:</u> каша рисовая с фруктами	150	150	214,5	214,5
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	45	90
	итого калорийность за полдник			1189	304,5
	ИТОГО: калорийность за день			1173	1400,2