

Х утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 24.09.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если10,5ч	сад10,5ч
24.09.25 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой Артек <u>диета</u> – каша пшенная на воде с м/р. чай с лимоном	150	200 /150	148,4	193,4
	бутерброд с сыром <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	150	180	29	41
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	30/5/10	40/5/10	140,5	178
	10-00 яблоки печёные	70	80	317,9	412,4
	<u>обед:</u> свекла тушёная в сметане	40	60	40	40
	суп фасолевого	150	200	40,8	63,7
	плов из птицы	160	210	79,3	89,8
	сок	150	180	304	369
	хлеб ржаной	30	35	64	87,9
	<u>итого калорийность за обед</u>			52,2	61,07
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога <u>диета-</u> жаркое по- домашнему	50	100 150	540,3	671,4
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	123,5/21	247/35
	<u>итого калорийность за полдник</u>			28	40
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			172,5	322
				1070,7	1445,8