

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 25.09.2025

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если10,5ч	сад10,5ч
25.09.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (артек)	150	200/130	151	154
Н2Д4	<u>диета</u> – рис отварной с м/р	150	180	28	40
	чай с сахаром	30/10	40/10	136	176,8
	бутерброд с маслом <u>диета</u> - бутерброд с повидлом			315	370,8
	итого калорийность за завтрак	100	100	60	60
	10-00 яблоки	35	45	32	60
	<u>обед:</u> помидор свежий	150	200	51,8	69
	суп картофельный с клёцками	170	200	205	241
	жаркое по-домашнему	150	180	69,3	80,5
	кисель из повидла9ясли) кисель				
	витаминизированный (сад)	30	35	52	61
	хлеб ржаной			409,1	511,5
	итого калорийность за обед	65	85/130	127	157
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами				
	<u>диета</u> -картофель отварной с м/р	50	70	21	25
	икра кабачковая	150/30	180/35	64/47	76,8
	напиток из шиповника/хлеб			259	258
	итого калорийность за полдник				
	итого калорийность за день:			1043	12036