

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 30.09.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к)	
		ясли	сад	ясли	сад
30.09.2025	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (рис)	150	200/200	98,5	132,4
Н1/Д2	<u>диета</u> – каша овсяная с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с повидлом	30/5/10	35/5/10	143	156
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			270,7	329,4
	<u>10-00</u> персик	60	60	40	40
	<u>обед:</u> помидор свежий	30	40	8	12
	рассольник ленинградский	150	200	60	100
	суфле из печени	50	80	132	128,8
	каша вязкая пшениная	110	130	18,1	19,9
	<u>диета</u> -каша пшённая с м/р				
	компот из сушёной фрукты	150	180	64	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			334,3	421,5
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/ соус	100/30	100/30	234/35	234
	яблочный		150		/35
	<u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным				
	чай с сахаром	150	180	28	40
	<u>итого калорийность за полдник</u>			297	348
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1027,9	1227,8