

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 29.09.2025

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
29.09.25	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	150/5/20	175/5/20	148,4	193,4
Н1Д1	<u>диета</u> -макароны с м/р	150	180	29	41
	чай с сахаром	30	40	140,5	178
	хлеб			317,9	412,4
	итого калорийность за завтрак	60	70	40	40
	10-00 сок	30	40	40,8	63,7
	<u>обед:</u> помидор свежий	150	200	79,3	89,8
	борщ с капустой и картофелем	50	70	304	369
	тефтели рыбные тушённые	110	130	91,8	158
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	150	180	64	87,9
	компот из свежих плодов	30	35	52,2	61,07
	хлеб ржаной			540,3	671,4
	итого калорийность за обед	150	200	98,5	175,8
	<u>Полдник:</u> суп молочный манный		130/60		
	<u>диета</u> -каша гречневая с м/р, птица отварная	150/150	180	28	40
	чай с лимоном			172,5	215
	итого калорийность за полдник			1070,7	1371
	ИТОГО: калорийность за день				