

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 01.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		если	сад	
02.10.25	Завтрак: каша жидкая (гречка)	150	200/200	151
Н1Д4	диета – каша гречневая рассыпчатая на воде с м/р			154
	чай с молоком диета - чай с сахаром	150	180	89
	бутерброд с маслом	30/10	45/10	139,7
	итого калорийность за завтрак			376
	10-00 груша	70	80	40
	обед: помидор свежий	30	40	40,8
	суп картофельный с бобовыми	150	200	79,95
	омлет паровой с мясом	115	150	74
	компот из сушёных фруктов	150	180	64
	хлеб ржаной	30	33	52,1
	итого калорийность за обед			433,3
	Полдник: пряник творожный	2шт	2шт	139
	молоко кипячёное диета - чай с сахаром	150	180	85
	итого калорийность за полдник			224,8
	ИТОГО: калорийность за день			1076,8
				1355,1