

Утверждаю:

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ

Лата 06.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выхол (гр)	калорийность (кал)
06.10.25 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р чай с лимоном	150 150 35/10 100 35 150 60 110 150 30 100 100	200/200 180 40/10 100 40 200 70,5 248,3 100 40 200 70 130 180 35 52,1 100 150 180/180 85 368 1072,3
	хлеб с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом		29 70,5 248,3 40 8 71,6 85,8 133,3 73,2 52,1 283 85 368 1072,3
	<u>итого калорийность за завтрак</u>		40 94 328,4 40 12 94,6 119,5 166,6 87,9 69,6 538,2 373 102 475 1381,6
	<u>обед:</u> овощи свежие		
	борщ с фасолью и картофелем		
	тефтели рыбные тушёные <u>диета</u> - рыба отварная		
	шашлык картофельное <u>диета</u> - картофель толчёный по- деревенски		
	компот из св. плодов		
	хлеб ржаной		
	<u>итого калорийность за обед</u>		
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом		
	<u>диета</u> - мясо тушёное с капустой		
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром		
	<u>итого калорийность за полдник</u>		
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день		

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 06.10.2025



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр) ясли сад	калорийность(какал)
06.10.25 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с М/р чай с лимоном	150 150 35/10 100 35 150 60 110 150 30 100 100 35 100 100 110 130 180 35 100 100 150 150 30 100 <u>обед:</u> овощи свежие борщ с фасолью и картофелем тефтели рыбные тушёные <u>диета</u> - рыба отварная пюре картофельное <u>диета</u> - картофель толчёный по- деревенски компот из св. плодов хлеб ржаной <u>итого калорийность за обед</u> <u>Полдник:</u> лапшевник с творогом <u>диета-</u> мясо тушёное с капустой кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром <u>итого калорийность за полдник</u> <u>ИТОГО: калорийность за день</u>	какал ясли 0,5ч сад 10,5ч 148,8 198,4 40 40 70,5 94 328,4 40 40 8 12 71,6 94,6 85,8 119,5 133,3 166,6 73,2 87,9 52,1 69,6 416 538,2 283 373 150 180/180 85 102 368 475 1072,3 1381,6

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 06.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)	калорийность(ккал)
	ясли сад	*	ясли 0,5ч сад 10,5ч
06.10.25 Н2Д1	Завтрак: суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с М/р	150	200/200 148,8 198,4
	чай с лимоном	150	180 29 40
	хлеб с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	35/10	40/10 70,5 94
	итого калорийность за завтрак		248,3 328,4
	10-00 яблоки	100	100 40 40
	обед: овощи свежие	35	40 8 12
	борщ с фасолью и картофелем	150	200 71,6 94,6
	тефтели рыбные тушёные <u>диета</u> - рыба отварная	60	70 85,8 119,5
	поре картофельное <u>диета</u> - картофель толчёный по- деревенски	110	130 133,3 166,6
	компот из св. плодов	150	180 73,2 87,9
	хлеб ржаной	30	35 52,1 69,6
	итого калорийность за обед		416 538,2
	Полдник: лапшевник с творогом <u>диета</u> - мясо тушёное с капустой	100	100 150 283 373
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180 85 102
	итого калорийность за полдник		368 475
	ИТОГО: калорийность за день		1072,3 1381,6