

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 06.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)			калорийность(ккал)	
		если	сад	ясли	ясли	сад
06.10.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> — каша жидкая	150	200/200	148,8	198,4	
N2Д1	пшённая на воде с м/р					
	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	
	<u>обед:</u> овощи свежие	35	40	8	12	
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6	
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	85,8	119,5	
	пюре 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	
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом	100	100	283	373	
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой		150			
	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	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 06.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)			калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли
06.10.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая	150	200/200	148,8	198,4	
N2Д1	пшённая на воде с м/р					
	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	
	<u>обед:</u> овощи свежие	35	40	8	12	
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6	
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	85,8	119,5	
	пюре 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	
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом	100	100	283	373	
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой		150			
	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	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 06.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход если ясли	калорийность(	
			сад	ккал)
06.10.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая	150	200/200	148,8
N2Д1	пшённая на воде с м/р			198,4
	чай с лимоном	150	180	29
	хлеб с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	35/10	40/10	70,5
	итого калорийность за завтрак			248,3
	10-00 яблоки	100	100	40
	<u>обед:</u> овощи свежие	35	40	8
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	85,8
	пюре картофельное <u>диета</u> - картофель толчёный по- деревенски	110	130	133,3
	компот из св. плодов	150	180	73,2
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	итого калорийность за обед			416
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом	100	100	283
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой		150	
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	85
	итого калорийность за полдник			368
	ИТОГО: калорийность за день			1072,3
				1381,6