

Дата 07.10.2025

| дата     | наименование приёма пищи/наименование блюда                                                                                                                                                                       | выход (гр) |         | калорийность (ккал) |        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------------------|--------|
|          |                                                                                                                                                                                                                   | ясли       | сад     | ясли                | сад    |
| 07.10.25 | <i>Саван из овсяной крупы</i><br><u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)<br><u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р<br>кофейный напиток с молоком сгущ.<br><u>диета</u> - чай с сахаром<br>хлеб | 150        | 200/200 | 148,4               | 198    |
| Н2Д2     |                                                                                                                                                                                                                   | 150        | 180     | 84                  | 102    |
|          |                                                                                                                                                                                                                   | 30         | 40      | 70,5                | 94     |
|          | итого калорийность за завтрак                                                                                                                                                                                     |            |         | 323,8               | 425,4  |
|          | 10-00 сок/фрукта свежая                                                                                                                                                                                           | 10/50      | 100/50  |                     |        |
|          | <u>обед:</u> помидор свежий                                                                                                                                                                                       | 35         | 45      | 8                   | 12     |
|          | суп картофельный с макаронными изделиями                                                                                                                                                                          | 150        | 200     | 62,5                | 67     |
|          | омлет паровой с мясом                                                                                                                                                                                             | 50         | 150     | 241                 | 317,5  |
|          | <u>диета</u> —гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р                                                                                                                                                   |            | 60/130  |                     |        |
|          | компот из сушёных фруктов                                                                                                                                                                                         | 150        | 180     | 101,8               | 101,8  |
|          | хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                       | 30         | 35      | 52,1                | 69,6   |
|          | итого калорийность за обед                                                                                                                                                                                        |            |         | 490                 | 588,5  |
|          | <u>Полдник:</u> каша вязкая с тыквой                                                                                                                                                                              | 150        | 150     | 214,5               | 214,5  |
|          | чай с лимоном                                                                                                                                                                                                     | 150        | 180     | 45                  | 90     |
|          | итого калорийность за полдник                                                                                                                                                                                     |            |         | 1189                | 304,5  |
|          | ИТОГО: калорийность за день                                                                                                                                                                                       |            |         | 1173                | 1400,2 |