

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 08.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если10.5ч	сад10,5ч
08.10.25 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой Артек <u>диета</u> – каша пшенная на воде с м/р.	150	200 /150	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 яблоки печёные	70	80	40	40
	<u>обед:</u> свекла тушёная в сметане	40	60	40,8	63,7
	суп фасолевый	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы	160	210	304	369
	сок	150	180	64	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	671,4
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога <u>диета-</u> жаркое по- домашнему	50	100 150	123,5/21	247/35
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			172,5	322
	ИТОГО: калорийность за день			1070,7	1445,8