

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 09.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если	сад	если	сад
09.10.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (рис)	150	200/130	151	154
Н2Д4	диета – рис отварной с м/р				
	чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом диета- бутерброд с повидлом	30/10	40/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 яблоки	100	100	60	60
	<u>обед:</u> помидор свежий	35	45	32	60
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8	69
	жаркое по- домашнему	170	200	205	241
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52	61
	итого калорийность за обед			409,1	511,5
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	65	85/130	127	157
	диета-картофель отварной с м/р				
	икра баклажанная	50	70	21	25
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	64/47	76,8
	итого калорийность за полдник			259	258
	итого калорийность за день:			1043	12036