

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 14.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к	
		ясли	сад	ясли	сад
14.10.2025	Завтрак: каша вязкая с тыквой	150	200/200	98,5	132,4
Н1Д2	диета – каша рисовая с тыквой на воде			10,5ч	10,5ч
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с джемом	30/5/10	35/5/10	143	156
	итого калорийность за завтрак			270,7	329,4
	10-00 сок/ печенье	100/20	100/20	40	40
	обед: огурец свежий	30	40	8	12
	рассольник ленинградский	150	200	60	100
	биточки рыбные с овощами диета- рыба отварная	50	80	132	128,8
	каша вязкая пшениная	110	130	18,1	19,9
	диета-каша пшениная с м/р				
	компот из сушёных фруктов	150	180	64	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			334,3	421,5
	Полдник: запеканка из творога с морковью/ соус яблочный	100/30	100/30	234/35	234 /35
	диета- овощи тушённые с мясом отварным		150		
	чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			297	348
	ИТОГО: калорийность за день			1027,9	1227,8