

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 16.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
16.10.25 Н1Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (гречка)	150	200/200	151	154
	<u>диета</u> – каша гречневая рассыпчатая на воде с м/р				
	чай с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	89	89
	хлеб/яйцо варёное	30/1шт	40/1шт	139,7	139,7
	<u>диета</u> - бутерброд с повидлом		40/10		
	итого калорийность за завтрак			376	382,7
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	<u>обед:</u> икра свекольная	40	60	40,8	63,7
	суп картофельный с горохом	150	200	79,95	106,6
	запеканка из пчени с рисом	150	180	74	104
	компот из сушёных фруктов	150	180	64	101,8
	хлеб ржаной	30	33	52,1	61,07
	итого калорийность за обед			433,3	596,6
	<u>Полдник:</u> печенье сахарное	2шт	2шт	139	250,2
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	85	113
	итого калорийность за полдник			224,8	363,2
	ИТОГО: калорийность за день			1076,8	1355,1