

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 23.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
23.10.25 Н2Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (рис)	150	200	151	154
	<u>диета</u> – рис отварной с м/р/птица отварная		130/60		
	чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом <u>диета</u> - бутерброд с повидлом	30/10	40/10	136	176,8
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			315	370,8
	10-00 яблоко	100	100	60	60
	<u>обед:</u> огурец 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
	<u>итого калорийность за обед</u>			409,1	511,5
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	65	65	127	157
	<u>диета</u> -макароны отварные с м/р		130		
	икра баклажанная	50	70	21	25
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	64/47	76,8
	<u>итого калорийность за полдник</u>			259	258
	<u>итого калорийность за день:</u>			1043	12036