

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 28.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		если	сад	если	сад
28.10.2025	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (гречка)	150	200/200	98,5	132,4
Н1Д2	<u>диета</u> – каша гречневая на воде				
	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
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	40	8	12
	рассольник ленинградский	150	200	60	100
	биточки рыбные с овощами <u>диета-</u> рыба отварная	50	80	132	128,8
	макароны отварные	110	130	18,1	19,9
	<u>диета-</u> каша пшённая с м/р				
	компот из сушённых фруктов	150	180	64	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			334,3	421,5
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью	100	100	234/35	234
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным		150		/35
	чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			297	348
	ИТОГО: калорийность за день			1027,9	1227,8