

Утверждено:
 Заведующий МБ ЛОУ
 О.В.Ворон
 Дата 29.10.2025
 калорийность (ккал)

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
29.10.25 Н1Д3	<u>Завтрак:</u> салат из моркови	40	60	31,38
	суп молочный с крупой (Артек) <u>диета</u> - каша жидкая	150	200/150	193,5
	овсяная на воде с м/р			
	чай с сахаром	150	180	91
	хлеб	30	30	176,8
	итого калорийность за завтрак			369,8
	10-00 груша	60	60	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	40	8
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5
	птица, тушённая в соусе с овощами	180	230	241,2
	кисель	150	180	78,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2
	итого калорийность за обед			412,8
	<u>Полдник:</u> оладьи/ сгущённое молоко	60/10	60/10	167
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чий с сахаром	150	180	75
	итого калорийность за полдник			325,3
	итого калорийность за день:			1147,3
				1373,3