

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 30.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
30.10.25 Н1Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (гречка) <u>диета</u> – каша гречневая рассыпчатая на воде с м/р	150	200/200	если 10,5ч 151 154
	чай с молоком диета - чай с сахаром	150	180	89
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	139,7 139,7
	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
	макаронник с мясом	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 диета - чай с сахаром	150	180	85 113
	итого калорийность за полдник			224,8 363,2
	ИТОГО: калорийность за день			1076,8 1355,1