

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 31.10.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
31.10.2025г Н1Д5	<u>Завтрак:</u> каша вязкая с тыквой	150	200/150	197	251
	<u>диета</u> – каша рисовая с тыквой на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб пшеничный	35	45	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			296,7	386
	10-00 банан	60	60	57	57
	<u>обед:</u> помидор свежий	40	45	8	12
	суп рыбный	150	200	74,6	105,44
	котлеты, рубленные из птицы	50	70	85,8	119,5
	каша вязкая (гречка) <u>диета</u> – каша вязкая с м/р	110	130	16,3	21,2
	компот из свежих плодов	150	180	69,3	87,9
	хлеб ржаной	35	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			306	404
	<u>Полдник:</u> булка ванильная <u>диета-</u> печенье б/глютина	1шт	1шт	139,8	257,6
	сок	150	180	75	76,8
	итого калорийность за полдник			214,8	334,6
	ИТОГО: калорийность за день			874,5	1182