

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 05.11.2025



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
05.11.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200 /150	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша пшенная на воде с м/р.				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с маслом <u>диета</u> - пряник	30/10	40/10	140,5	178
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			317,9	412,4
	<u>10-00</u> фрукты свежие	70	80	40	40
	<u>обед:</u> свекла тушёная в сметане <u>диета</u> салат из свеклы	40	60	40,8	63,7
	суп картофельный из бобовых	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы	160	210	304	369
	сок	150	180	64	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			540,3	671,4
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога	50	100	123,5/21	247/35
	<u>диета</u> - жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	28	40
	<u>итого калорийность за полдник</u>			172,5	322
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			1070,7	1445,8