

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 01.11.2025



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность( ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
01.11.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( пшено) <u>диета</u> – каша жидкая	150	200/200	148,8	198,4
Н2Д1	пшённая на воде с м/р	150	180	29	40
	чай с молоком диета чай с сахаром	35/10	40/10	70,5	94
	хлеб с маслом			248,3	328,4
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	100	100	40	40
	<b>10-00</b> груша	35	40	8	12
	<u>обед:</u> овощи свежие	150	200	71,6	94,6
	борщ с капустой и картофелем	60/15	70/30	85,8	119,5
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	110	130	133,3	166,6
	шоре картофельное <u>диета</u> - картофель отварной с м/р	150	180	73,2	87,9
	компот из св. плодов	30	35	52,1	69,6
	хлеб ржаной			416	538,2
	<b>итого калорийность за обед</b>	2шт	2шт	283	373
	<u>Полдник:</u> печенье/пряник	150	180/180	85	102
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с лимоном			368	475
	<b>итого калорийность за полдник</b>			1072,3	1381,6
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>				