

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон

Дата 06.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
06.11.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (рис)	150	200	151
Н2Д4	<u>диета</u> – рис отварной с м/р/птица отварная		130/60	
	чай с сахаром	150	180	28
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	136
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			315
	<b>10-00</b> яблоко	100	100	60
	<u>обед:</u> огурец свежий	35	45	32
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8
	жаркое по- домашнему	170	200	205
	кисель из повидла	150	180	69,3
	хлеб ржаной	30	35	52
	<b>итого калорийность за обед</b>			409,1
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	65	65	127
	<u>диета-мясо</u> , тушённое с капустой и картофелем		130	
	салат из солёных огурцов	30	30	21
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	64/47
	<b>итого калорийность за полдник</b>			259
	<b>итого калорийность за день:</b>			1043
				154
				176,8
				370,8
				60
				60
				69
				241
				80,5
				61
				511,5
				157
				21
				76,8
				258
				1203

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 06.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
06.11.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (рис)	150	200	151	154
Н2Д4	<u>диета</u> – рис отварной с м/р/птица отварная		130/60		
	чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	136	176,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			315	370,8
	10-00 яблоко	100	100	60	60
	<u>обед:</u> огурец свежий	35	45	32	60
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8	69
	жаркое по- домашнему	170	200	205	241
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			409,1	511,5
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	65	65	127	157
	диета-мясо, тушённое с капустой и картофелем		130		
	салат из солёных огурцов	30	30	21	21
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	64/47	76,8
	<b>итого калорийность за полдник</b>			259	258
	<b>итого калорийность за день:</b>			1043	1203