

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон

Дата 07.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (к кал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
07.11.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (Артек)	150	200/150	151	154
Н2Д5	<u>диета</u> – каша гречневая рассыпчатая с м/р чай с лимоном				
	хлеб / сыр порциями	150	180	29	41
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	30/15	40/15	70,5/36	94/72
	10-00 яблоки			286,5	361
	<u>обед:</u> помидор свежий	100	100	40	40
	суп картофельный с крупой	35	45	8	10
	котлеты, рубленные <u>диета</u> -котлеты из говядины с м/р	150	200	58,6	72,6
	шоре гороховое <u>диета</u> -картофель толчённый по - деревенски	50	70	116	162
	сок	110	130	290	252,5
	хлеб ржаной	150	180	64	76,8
	<u>итого калорийность за обед</u>	30	35	52,2	61,07
	<u>Полдник:</u> булка дорожная	60	80	518	635
	компот из свежих плодов			155,1	225
	<u>итого калорийность за полдник</u>	150	180	73,2	97,6
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			261,3	322,6
				1129	1358