

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 13.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
13.11.25 Н1Д4	<b>Завтрак:</b> каша жидкая (гречка) <b>диета</b> – каша гречневая рассыпчатая на воде с м/р	150	200/200	151
	чай с молоком <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180	89
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	139,7
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			376
	10-00 яблоки	100	100	40
	<b>обед:</b> икра свекольная	40	60	40,8
	суп картофельный с горохом	150	200	79,95
	омлет паровой с мясом	150	180	74
	<b>диета-</b> мясо отварное, рис отварной		60/110	
	компот из сушённых фруктов	150	180	64
	хлеб ржаной	30	33	52,1
	<b>итого калорийность за обед</b>			433,3
	<b>Полдник:</b> печенье сахарное	2шт	2шт	139
	молоко кипячёное <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180	85
	<b>итого калорийность за полдник</b>			224,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1076,8
				1355,1