

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон

Дата 14.11.2025

| дата        | наименование приёма пищи/наименование блюда      | выход (гр) |         | калорийность(ккал) |
|-------------|--|------------|---------|--------------------|
|             |  | ясли       | сад     |                    |
| 14.11.2025г | <u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес) | 150        | 200/200 | 148,8              |
| НДС         | <u>диета</u> — каша овсяная жидкая на воде с м/р | 150        | 180     | 41                 |
|             | чай с лимоном                                    | 35         | 45      | 94                 |
|             | хлеб пшеничный                                   |            |         | 396                |
|             | <b>итого калорийность за завтрак</b>             | 60         | 80      | 85                 |
|             | <b>10-00 яблоко</b>                              | 40         | 45      | 12                 |
|             | <u>обед:</u> огурец свежий                       | 150        | 200     | 74,6               |
|             | суп рыбный                                       | 50         | 70      | 85,8               |
|             | котлеты, рубленные из птицы                      |            |         |                    |
|             | <u>диета</u> -котлеты из птицы с м/р             | 110        | 130     | 16,3               |
|             | Каша вязкая (гречка)                             |            |         |                    |
|             | <u>диета</u> - каша рассыпчатая гречневая с м/р  | 150        | 180     | 69,3               |
|             | компот из свежих плодов                          | 35         | 35      | 52,1               |
|             | хлеб ржаной                                      |            |         | 306                |
|             | <b>итого калорийность за обед</b>                | 1шт        | 1шт     | 139,8              |
|             | <u>Полдник:</u> булка ванильная                  | 150        | 180     | 75                 |
|             | сок  |            |         | 214,8              |
|             | <b>итого калорийность за полдник</b>             |            |         | 334,6              |

