

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 18.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
18.11.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	10,5ч	10,5ч
Н2Д2	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р			148,4	198
	кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180	84	102
	<u>диета</u> - чай с сахаром				
	хлеб	30	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			323,8	425,4
	10-00 плоды свежие	60	60		
	обед:				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	омлет паровой с мясом	115	150	241	317,5
	<u>диета</u> –птица отварная, картофель отварной с м/р		60/130		
	капуста тушённая	50	50		
	компот из сушённых фруктов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			490	588,5
	<u>Полдник:</u> каша вязкая с тыквой <u>диета</u> –каша рисовая на воде с тыквой	150	150	214,5	214,5
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	45	90
	итого калорийность за полдник			1189	304,5
	ИТОГО: калорийность за день			1173	1400,2