

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 19.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
19.11.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный (Артек)	150	200 /150	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша пшенная на воде с м/р.	150	180	29	41
	чай с лимоном	30/10	40/10	140,5	178
	бутерброд с маслом <u>диета</u> - пряник			317,9	412,4
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	70	80	40	40
	10-00 фрукты свежие	40	60	40,8	63,7
	<u>обед:</u> свекла тушёная в сметане <u>диета</u> салат из свеклы	150	200	79,3	89,8
	суп картофельный из бобовых	160	210	304	369
	плов из птицы	150	180	64	87,9
	сок	30	35	52,2	61,07
	хлеб ржаной			540,3	671,4
	<u>итого калорийность за обед</u>	50	100	123,5/21	247/35
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога		150		
	<u>диета</u> - жаркое по- домашнему	150	180	28	40
	чай с сахаром			172,5	322
	<u>итого калорийность за полдник</u>			1070,7	1445,8
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>				