

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 20.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
20.11.25 Н2Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (рис)	150	200	151
	<u>диета</u> – рис отварной с м/р/птица отварная		130/60	сад10,5ч сад10,5ч
	чай с сахаром	150	180	28
	хлеб	30	40	136
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			315
	<b>10-00</b> банан	60	60	60
	<u>обед:</u> огурец свежий	35	45	32
	суп картофельный с клецками	150	200	51,8
	жаркое по- домашнему	170	200	205
	кисель из повидла( ясли) кисель витаминизированный (сад)	150	180	69,3
хлеб ржаной	30	35	52	
<b>итого калорийность за обед</b>			409,1	
<u>Полдник:</u> омлет с овощами	65	65	127	
диета-мясо, тушённое с капустой и картофелем		130		
помидор свежий	30	30	21	
напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	64/47	
<b>итого калорийность за полдник</b>			259	
<b>итого калорийность за день:</b>			1043	