

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 201.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
21.11.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (манка)	150	200/150	151	154
Н2Д5	<u>диета</u> – каша геркулесовая жидкая на воде с м/р	150	180	29	41
	чай с лимоном	30	40	70,5	94
	хлеб			286,5	361
	итого калорийность за завтрак	100	100	40	40
	10-00 яблоки	35	45	8	10
	<u>обед:</u> помидор свежий	150	200	58,6	72,6
	суп картофельный с крупой	50	70	116	162
	котлеты, рубленые <u>диета</u> -котлеты из говядины с м/р	110	130	290	252,5
	шноре картофельное <u>диета</u> -картофель отварной с м/р	150	180	64	76,8
	сок	30	35	52,2	61,07
	хлеб ржаной			518	635
	итого калорийность за обед	60	80	155,1	225
	<u>Полдник:</u> булка дорожная	150	180	73,2	97,6
	компот из свежих плодов			261,3	322,6
	итого калорийность за полдник			1129	1358
	ИТОГО: калорийность за день				