

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 25.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)
		ясли	сад	
25.11.2025	<u>Завтрак:</u> каша вязкая с тыквой	150	200/200	98,5
Н1/Д2	<u>диета</u> – каша рисовая с тыквой на воде			132,4
	чай с лимоном	150	180	29
	бутерброд с маслом	30/5/10	35/5/10	143
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			270,7
	<b>10-00</b> плоды свежие (груша)	100	100	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	40	8
	рассольник ленинградский	150	200	60
	биточки рыбные с овощами <u>диета</u> - рыба отварная	50	80	132
	каша вязкая пшеничная	110	130	18,1
	<u>диета</u> -каша пшеничная с м/р			
	компот из сушённых фруктов	150	180	64
	хлеб ржаной	30	36	52,2
	<b>итого калорийность за обед</b>			334,3
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/ соус яблочный	100/30	100/30	234/35
	<u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным		150	/35
	чай с сахаром	150	180	28
	<b>итого калорийность за полдник</b>			297
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1027,9
				1227,8