

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 26.11.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
26.11.25 Н1Д3	<u>Завтрак:</u> салат из моркови	40	60	20,92
	суп молочный с крупой (пшено) <u>диета-</u> каша жидкая	150	200/150	148,8
	пшённая на воде с м/р	150	180	85
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	30	40	136
	хлеб			369,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	60	60	40
	<b>10-00</b> плоды свежие	30	40	8
	<u>обед:</u> помидор свежий	150	200	62,5
	суп картофельный с гречневой крупой	180	230	241,2
	птица, тушённая в соусе с овощами	150	180	78,9
	кисель из свежих плодов(ясли) витаминизированный			
	кисель (сад)	30	35	52,2
	хлеб ржаной			412,8
<b>итого калорийность за обед</b>	60/15	60/15	167	
<u>Полдник:</u> оладьи/ повидло	150	180	75	
кисломолочный напиток <u>диета -</u> чий с сахаром				
<b>итого калорийность за полдник</b>			325,3	
<b>итого калорийность за день:</b>			1147,3	