

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 03.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
03.12.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный (Артек)	150	200 /150	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша пшенная на воде с м/р.				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с джемом	30/5/10	40/5/10	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 фрукты свежие	100	110	40	50
	<u>обед:</u> свекла тушёная в сметане <u>диета</u> салат из свеклы	40	60	40,8	63,7
	суп картофельный с бобовыми	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы	160	210	304	369
	сок	150	180	64	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	671,4
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога	50	120	123,5/21	247/35
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		150		
	чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			172,5	322
	ИТОГО: калорийность за день			1070,7	1445,8