

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 10.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
10.12.25	Завтрак: каша жидкая (гречка)	150	200/200	151	154
Н1Д4	диета – каша гречневая рассыпчатая на воде с м/р				
	чай с молоком диета - чай с сахаром	150	180	89	89
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	139,7	139,7
	итого калорийность за завтрак			376	382,7
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	обед: икра свекольная	40	60	40,8	63,7
	суп картофельный с горохом	150	200	79,95	106,6
	омлет паровой с мясом	150	180	74	104
	диета- мясо отварное, рис отварной		60/110		
	компот из сушённых фруктов	150	180	64	101,8
	хлеб ржаной	30	33	52,1	61,07
	итого калорийность за обед			433,3	596,6
	Полдник: печенье сахарное	2шт	2шт	139	250,2
	молоко кипячёное диета - чай с сахаром	150	180	85	113
	итого калорийность за полдник			224,8	363,2
	ИТОГО: калорийность за день			1076,8	1355,1