

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 15.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		если	сад	если	сад
15.12.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (рис) <u>диета</u> – каша жидкая	150	200/200	148,8	198,4
Н2Д1	рисовая на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	40
	хлеб с маслом <u>диета</u> – бутер с повидлом	35/10	40/10	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	328,4
	10-00 плоды свежие	100	100	40	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	25	30	8	12
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	85,8	119,5
	шюре картофельное <u>диета</u> - картофель отварной с м/р	110	130	133,3	166,6
	компот из св. плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			416	538,2
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом	100	100	283	373
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой		150		
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	85	102
	итого калорийность за полдник			368	475
	ИТОГО: калорийность за день			1072,3	1381,6