

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 16.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
16.12.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	10,5ч	10,5ч
Н2Д2	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р	150	180	148,4	198
	чай с сахаром	30	40	84	102
	хлеб			70,5	94
	итого калорийность за завтрак	100	100	323,8	425,4
	10-00 сок	50	50	23	23
	<u>обед:</u> капуста тушёная	150	200	62,5	67
	суп картофельный с макаронными изделиями	50	150	241	317,5
	омлет паровой с мясом		60/130		
	<u>диета</u> —гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р	150	180	101,8	101,8
	компот из сушёных фруктов	30	35	52,1	69,6
	хлеб ржаной			490	588,5
	итого калорийность за обед	150	150	214,5	214,5
	<u>Полдник:</u> каша вязкая с тыквой	150	180	45	90
	кисломолочный напиток <u>диета-</u> чай с лимоном			1189	304,5
	итого калорийность за полдник			1173	1400,2
	ИТОГО: калорийность за день				