Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
_____ О.В.Ворон

Дата 17.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10,5ч
17.12.25 Н2Д3	**Завтрак:** макароны с сыром **диета** – макароны отварные с м/р.	**150**	**160**	**148,4**	**193,4**
	чай	**150**	**180**	**29**	**41**
	хлеб	**30/-**	**40/-**	**140,5**	**178**
	итого калорийность за завтрак			**317,9**	**412,4**
	10-00 фрукты свежие	**100**	**110**	**40**	**50**
	обед: свекла тушёная в сметане **диета** 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**
	Полдник: запеканка из творога **диета-** жаркое по- домашнему	**50**	**120** **150**	**123,5/21**	**247/35**
	чай с сахаром	**150**	**180**	**28**	**40**
	итого калорийность за полдник			**172,5**	**322**
	ИТОГО: **калорийность за день**			**1070,7**	**1445,8**