Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
_____ О.В.Ворон
Дата 18.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
18.12.25 Н2Д4	**Завтрак:** каша жидкая (рис) **диета** – рис отварной с м/р/птица отварная	150	200 130/60	151	154
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб/яйцо вареное	30/1шт	40/1шт	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 банан	60	60	57	57
	обед: огурец кислый	25	30	8	12
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8	69
	жаркое по- домашнему	170	200	205	205
	сок	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52	61
	итого калорийность за обед			386,1	427,5
	Полдник: омлет с овощами **диета**-макароны отварные с м/р	65	65 130	103,8	135
	салат из квашенной капусты	40	50	21	25
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	65,8/47	79/94
	итого калорийность за полдник			237,6	336
	итого калорийность за день:			1043	1191,3