Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 22.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10,5ч
22.12.25 Н1Д1	**Завтрак:** каша жидкая (рис)	150	200	148,4	193,4
	диета-каша жидкая с м/р	150	180	29	41
	чай с сахаром	30	40	140,5	178
	хлеб			317,9	412,4
	итого калорийность за завтрак	60	70	40	40
	10-00 сок	25	30	40,8	63,7
	обед: огурец кислый	150	200	79,3	89,8
	борщ с капустой и картофелем	50	70	304	369
	тефтели мясные **диета-** тефтели из говядины с м/р	110	130	91,8	158
	пюре картофельное **диета** – картофель отварной с м/р	150	180	64	87,9
	компот из свежих плодов	30	35	52,2	61,07
	хлеб ржаной			540,3	671,4
	итого калорийность за обед	150	200	98,5	175,8
	Полдник: суп молочный манный		130		
	диета-каша гречневая с м/р	150/15	180/20	28	40
	чай с лимоном/хлеб			172,5	215
	итого калорийность за полдник			1070,7	1371
	ИТОГО: **калорийность за день**				