Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 25.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
25.12.25 Н1Д4	**Завтрак:** каша жидкая (манка) **диета** – каша гречневая рассыпчатая на воде с м/р	150	200/200	151	154
	чай с сахаром	150	180	89	89
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	139,7	139,7
	итого калорийность за завтрак			376	382,7
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	обед: огурец кислый	25	30	8	12
	суп картофельный с горохом	150	200	79,95	106,6
	омлет паровой с мясом **диета-** мясо отварное, рис отварной	150	180 60/110	74	104
	компот из сушёных фруктов	150	180	64	101,8
	хлеб ржаной	30	33	52,1	61,07
	итого калорийность за обед			433,3	596,6
	Полдник: булка ванильная	80	80	139	250,2
	сок	150	180	85	113
	итого калорийность за полдник			224,8	363,2
	ИТОГО: **калорийность за день**			1076,8	1355,1