

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 26.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
26.12.2025г Н1Д5	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес) <u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р чай с лимоном	150	200/200	148,8	198
	хлеб пшеничный	150	180	29	41
		35/	45/	70,7	94
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			311,5	396
	10-00 яблоко	100	100	65	85
	<u>обед:</u>				
	суп рыбный	150	200	74,6	105,44
	каша вязкая гречневая	110	130	12	21
	котлета рубленая	50	70	85,8	119,5
	компот из свежих плодов	150	180	69,3	87,9
	хлеб ржаной	35	35	52,1	58
	<u>итого калорийность за обед</u>			306	404
	<u>Полдник:</u> печенье	2шт	2шт	139,8	257,6
	сок	150	180	75	76,8
	<u>итого калорийность за полдник</u>			214,8	334,6