

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 29.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
29.12.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (манка) <u>диета</u> – каша жидкая	150	200/200	148,8
Н2Д1	пшённая на воде с м/р			
	чай с сахаром	150	180	29
	хлеб с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	35/10	40/10	70,5
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			248,3
	<u>10-00</u> плоды свежие	100	100	40
	<u>обед:</u>			
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	85,8
	каша вязкая «Артек» <u>диета</u> - каша вязкая с м/р	110	130	133,3
	компот из св. плодов	150	180	73,2
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	<u>итого калорийность за обед</u>			416
	<u>Полдник:</u> каша вязкая с тыквой	150	200	283
	<u>диета</u> - каша рисовая с тыквой		200	
	чай с сахаром	150	180/180	85
	<u>итого калорийность за полдник</u>			368
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1072,3
				1381,6