

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 13.01.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
13.01.2026	<u>Завтрак:</u> суп молочный (рис)	150	200/200	98,5	132,4
Н1/Д2	<u>диета</u> – каша рисовая жидкая на воде				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с повидлом	30/5/10	35/5/10	143	156
	итого калорийность за завтрак			270,7	329,4
	10-00 яблоки печеные	60	60	40	40
	<u>обед:</u>				
	рассольник ленинградский	150	200	60	100
	биточки рыбные с овощами	50	70	132	128,8
	картофель, тешенный в соусе	110	130	18,1	19,9
	компот из сушёных фруктов	150	180	64	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			334,3	421,5
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью	100	100	234/35	234
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным		150		/35
	чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			297	348
	ИТОГО: калорийность за день			1027,9	1227,8