

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон  
Дата 15.01.2026

| дата             | наименование приёма пищи/наименование блюда                                                                                         | выход (гр) |            | калорийность(ккал)                    |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                     | ясли       | сад        |                                       |
| 15.01.26<br>Н1Д4 | <b>Завтрак:</b> каша жидкая (гречка)<br><b>диета</b> – каша жидкая овсяная на воде с м/р чай с молоком <b>диета</b> - чай с сахаром | 150        | 200/200    | если 10,5ч<br>151<br>сад 10,5ч<br>154 |
|                  | бутерброд с маслом <b>диета</b> – бутерброд с повидлом                                                                              | 150        | 180        | 89                                    |
|                  | <b>итого калорийность за завтрак</b>                                                                                                | 30/10      | 40/10      | 139,7<br>139,7                        |
|                  | <b>10-00</b> плоды свежие                                                                                                           |            |            | 376<br>382,7                          |
|                  | <b>обед:</b> икра свекольная                                                                                                        | 100        | 100        | 40<br>40                              |
|                  | суп картофельный с горохом                                                                                                          | 40         | 60         | 40,8<br>63,7                          |
|                  | котлета рубленая                                                                                                                    | 150        | 200        | 79,95<br>106,6                        |
|                  | шюре картофельное                                                                                                                   | 50         | 70         | 116<br>160                            |
|                  | компот из свежих плодов                                                                                                             | 110        | 130        | 130<br>145                            |
|                  | хлеб ржаной                                                                                                                         | 150        | 180        | 64<br>101,8                           |
|                  | <b>итого калорийность за обед</b>                                                                                                   | 30         | 33         | 52,1<br>61,07                         |
|                  | <b>Полдник:</b> печенье                                                                                                             |            |            | 433,3<br>596,6                        |
|                  | молоко кипячёное <b>диета</b> - чай с сахаром                                                                                       | 2шт<br>150 | 2шт<br>180 | 139<br>250,2                          |
|                  | <b>итого калорийность за полдник</b>                                                                                                |            |            | 85<br>113                             |
|                  | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>                                                                                                  |            |            | 224,8<br>363,2<br>1076,8<br>1355,1    |