

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 16.01.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
16.01.2026г	Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	148,8
Н1Д5	диета – каша жидкая овсяная на воде с м/р чай с лимоном	150	180	41
	хлеб пшеничный/яйцо варёное	35/0,5шт	45/0,5шт	94
	итого калорийность за завтрак			396
	10-00 яблоки печёные	70	80	85
	обед:			
	суп рыбный	150	200	74,6
	каша вязкая (гречка)	110	130	12
	котлета, рубленая из птицы	50	70	85,8
	компот из свежих плодов	150	180	69,3
	хлеб ржаной	35	35	52,1
	итого калорийность за обед			306
	Полдник: булка ванильная	1шт	1шт	139,8
	сок	150	180	75
	итого калорийность за полдник			214,8
				334,6