

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 19.01.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	(ккал)	если 10,5ч
19.01.26	Завтрак: макароны отварные с сыром <u>диета</u> – макароны	150/5/	175/5/15	148,8	198,4
Н2Д1	отварные с м/р	15			
	чай с лимоном	150	180	29	40
	хлеб	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	328,4
	10-00 плоды свежие	100	100	40	40
	обед: огурец кислый	25	30	8	12
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	85,8	119,5
	пюре картофельное <u>диета</u> - картофель отварной с м/р	110	130	133,3	166,6
	компот из св. плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			416	538,2
	Полдник: запеканка из творога с морковью	100	100	283	373
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой		150		
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	85	102
	итого калорийность за полдник			368	475
	ИТОГО: калорийность за день			1072,3	1381,6