

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон

Дата 20.01.2026

| дата     | наименование приёма пищи/наименование блюда                      | выход (гр)   |         |              | калорийность |        |
|----------|------------------------------------------------------------------|--------------|---------|--------------|--------------|--------|
|          |                                                                  | если<br>ясли | сад     | если<br>ясли | сад          | (ккал) |
| 20.01.26 | <u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( <i>сметана</i> )         | 150          | 200/200 | 148,4        | 198          |        |
| Н2Д2     | <u>диета</u> – каша <i>аречнев</i> жидкая на воде с м/р          | 150          | 180     | 84           | 102          |        |
|          | чай с сахаром                                                    | 30           | 40      | 70,5         | 94           |        |
|          | хлеб                                                             |              |         |              |              |        |
|          | итого калорийность за завтрак                                    |              |         | 323,8        | 425,4        |        |
|          | 10-00 сок                                                        | 100          | 100     | 42,6         | 42,6         |        |
|          | суп картофельный с макаронными изделиями                         | 150          | 200     | 62,5         | 67           |        |
|          | <u>обед:</u> капуста тушёная                                     | 50           | 50      | 23           | 23           |        |
|          | омлет паровой с мясом                                            | 50           | 150     | 241          | 317,5        |        |
|          | <u>диета</u> – гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р |              | 60/130  |              |              |        |
|          | компот из сушёных фруктов                                        | 150          | 180     | 101,8        | 101,8        |        |
|          | хлеб ржаной                                                      | 30           | 35      | 52,1         | 69,6         |        |
|          | итого калорийность за обед                                       |              |         | 490          | 588,5        |        |
|          | <u>Полдник:</u> каша вязкая с тыквой                             | 150          | 150     | 214,5        | 214,5        |        |
|          | чай с лимоном                                                    | 150          | 180     | 45           | 90           |        |
|          | итого калорийность за полдник                                    |              |         | 1189         | 304,5        |        |
|          | ИТОГО: калорийность за день                                      |              |         | 1173         | 1400,2       |        |