

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 22.01.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
22.01.26 Н2Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (рис) <u>диета</u> – рис отварной с м/р/птица отварная	150	200 130/60	151	154
	чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 фрукта свежая	60	60	57	57
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8	69
	жаркое по- домашнему	170	200	205	205
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52	61
	итого калорийность за обед			386,1	427,5
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	65	65	103,8	135
	диета-макароны отварные с м/р		130		
	салат из солёных огурцов	40	50	21	25
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	65,8/47	79/94
	итого калорийность за полдник			237,6	336
	итого калорийность за день:			1043	1191,3