

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 23.01.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
		150	200/150	151	154
23.01.26	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (манка)	150	200/150	151	154
Н2Д5	<u>диета</u> – каша жидкая манная на воде				
	чай с <i>морожен</i>	150	180	29	41
	хлеб / сыр порциями	30/10	40/10	70,5/36	94/72
	итого калорийность за завтрак			286,5	361
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с крупой	150	200	58,6	72,6
	котлеты, рубленные <u>диета</u> -котлеты из говядины с м/р	50	70	116	162
	пюре гороховое <u>диета</u> - картофель отварной с м/р	110	130	290	252,5
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			518	635
	<u>Полдник:</u> булка дорожная	60	80	155,1	225
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	итого калорийность за полдник			261,3	322,6
	ИТОГО: калорийность за день			1129	1358