

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 27.01.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)			калорийность(к кал)	
		если	сад	если10,5ч	сад10,5ч	
27.01.26	Завтрак: суп молочный (рис)	150	200/150	151	154	
Н1/Д2	диета – каша жидкая рисовая на воде					
	чай с лимоном	150	180	29	41	
	бутерброд с джемом	30/10	40/10	70,5/36	94/72	
	итого калорийность за завтрак			286,5	361	
	10-00 фрукта (яблоки печённые)	100	100	40	40	
	обед:					
	рассольник ленинградский	150	200	58,6	72,6	
	биточки рыбные с овощами диета-рыба отварная	50	70	116	162	
	кашка вязкая пшено диета- кашка вязкая пшено с маслом растительным	110	130	290	252,5	
	компот из сушеных фруктов	150	180	64	76,8	
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07	
	итого калорийность за обед			518	635	
	Полдник: запеканка из творога с морковью, соус яблочный	100	100/150	155,1	225	
	диета: овощи тушенные с мясом					
	чай с сахаром	150	180	73,2	97,6	
	итого калорийность за полдник			261,3	322,6	
	ИТОГО: калорийность за день			1129	1358	