

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата: 30.01.2026



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
30.01.26	Завтрак: суп молочный\ геркулес)	150	200/150	151	154
Н1Д2	диета — каша геркул на воде				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб	30/	40/	70,5/36	94/72
	итого калорийность за завтрак			286,5	361
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40
	обед:				
	суп рыбный	150	200	58,6	72,6
	котлеты из птицы диета котлеты из мяса птицы отвар	50	70	116	162
	кашка вязкая артек диета- кашка артек с маслом растительным	110	130	290	252,5
	компот из свежих плодов	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			518	635
	Полдник: булка	100	100/150	155,1	225
	диета:печенье без глютена				
	сок	150	180	73,2	97,6
	итого калорийность за полдник			261,3	322,6
	ИТОГО: калорийность за день			1129	1358