

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 03.02.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли (ккал)	сад
03.02.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	148,4	198
Н2Д2	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р				
	салат из моркови	40	60	20,92	31,38
	кофейный напиток с молоком				
	хлеб	150	180	84	102
	итого калорийность за завтрак	30	40	70,5	94
	10-00 плоды свежие/ сок				
	<u>обед:</u> капуста тушёная	100/100	100/100	42/46	42/46
	суп картофельный с макаронными изделиями	50	50	23	23
	омлет паровой с мясом	150	200	62,5	67
	<u>диета</u> –гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р	115	150 60/130	241	317,5
	компот из сушённых 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				
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с лимоном	150	150	214,5	214,5
	итого калорийность за полдник	150	180	45	90
	ИТОГО: калорийность за день			1189	304,5
				1173	1400,2