

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон

Дата 16.02.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
16.02.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшённый) <u>диета</u> – каша	150	200/200	148,8	198,4
Н2Д1	жидкая пшённая на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	40
	хлеб	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак	100	100	248,3	328,4
	10-00 плоды свежие			40	40
	<u>обед:</u>				
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	85,8	119,5
	пюре картофельное <u>диета</u> - картофель отварной с м/р	110	130	133,3	166,6
	компот из св. плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед	100	100/150	283	373
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом				
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой	150	180/180	85	102
	чай с сахаром			368	475
	итого калорийность за полдник				
	ИТОГО: калорийность за день			1072,3	1381,6