

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон

Дата 18.02.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
18.02.26 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(Артек) <u>диета</u> – каша манная на воде с м/р.	150	200/150	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб	30	40	140,5	178
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			317,9	412,4
	<b>10-00</b> плоды свежие	60	110	40	50
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане <u>диета</u> - салат из свеклы	40	60	40,8	63,7
	суп фасолевый	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы	160	210	304	369
	сок	150	180	64	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			540,3	671,4
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога	50	120	123,5/21	247/35
	<u>диета</u> - жаркое по- домашнему		150		
	чай с сахаром	150	180	28	40
	<b>итого калорийность за полдник</b>			172,5	322
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1070,7	1445,8