

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон

Дата 26.02.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
26.02.25 Н1Д4	<b>Завтрак:</b> каша жидкая (гречка) <b>диета</b> – каша на воде с м/р	150	200/200	151
	чай с молоком <b>диета</b> – чай с сахаром	150	180	89
	хлеб с маслом <b>диета</b> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			376
	10-00 банан	60	60	75
	<b>обед:</b> икра свекольная	40	60	37,48
	суп картофельный с бобовыми	150	200	79,95
	<b>диета</b> – суп картофельный с курицей			106,6
	омлет паровой с мясом	120	160	237
	<b>диета</b> - гуляш из отварного мяса, макароны отварные с м/р		60 110	351
	компот из смеси сухофруктов	150	180	84,7
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	<b>итого калорийность за обед</b>			513,4
	<b>Полдник:</b> кондитерское изделие	40	40	75
	кисломолочный напиток <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180	75
	<b>итого калорийность за полдник</b>			214,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1144,1

если 10,5ч сад 10,5ч

151 154

89 107

136 176,8

376 437,8

75 75

37,48 56

79,95 106,6

237 351

84,7 113

52,1 61,07

513,4 687,7

75 75

75 90

214,8 299,4

1144,1 1464,9