

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В. Ворон
Дата 03.03.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли (ккал)	сад
03.03.26	<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	150	180	84	102
	чай с сахаром	30	40	70,5	94
	хлеб			323,8	425,4
	итого калорийность за завтрак	100	100	42	42
	10-00 плоды свежие	40	45	23	23
	<u>обед:</u> салат из квашеной капусты	150	200	62,5	67
	суп картофельный с макаронными изделиями	115	150	241	317,5
	омлет паровой с мясом		60/130		
	<u>диета</u> –гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р	150	180	101,8	101,8
	компот из сушёных фруктов	30	35	52,1	69,6
	хлеб ржаной			490	588,5
	итого калорийность за обед	150	200	214,5	214,5
	<u>Полдник:</u> каша жидкая молочная(рис)	150	180	45	90
	чай с лимоном			1189	304,5
	итого калорийность за полдник			1173	1400,2
	ИТОГО: калорийность за день				