



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 06.03.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
06.03.26	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (манка)	150	200/150	151	154
Н2Д5	<u>диета</u> – каша жидкая с м/р	150	180	29	41
	чай с лимоном	30/10	40/10	70,5/72	94/72
	хлеб / сыр порциями				
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100	100	286,5	361
	<u>10-00</u> фрукта свежая			40	40
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с крупой	150	200	58,6	72,6
	котлеты, рубленные <u>диета</u> -котлеты из говядины с м/р	50	70	116	162
	пюре гороховое <u>диета</u> - картофель отварной с м/р	110	130	290	252,5
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>	60	80	518	635
	<u>Полдник:</u> булка дорожная	150	180	155,1	225
	компот из св. плодов			73,2	97,6
	<u>итого калорийность за полдник</u>			261,3	322,6
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1129	1358