



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 12.03.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
12.03.25	<b>Завтрак:</b> каша жидкая (гречка)	150	200/200	151	154
Н1Д4	<b>диета</b> – каша на воде с м/р чай с сахаром	150	180	89	107
	хлеб с маслом <b>диета</b> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			376	437,8
	<b>10-00</b> плоды свежие	60	60	75	75
	<b>обед:</b> икра свекольная	40	60	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми	150	200	79,95	106,6
	<b>диета</b> – суп картофельный с курицей				
	суфле куриное	50	60	237	351
	рис отварной с овощами	110	130	134,7	161,2
	компот из смеси сухофруктов	150	180	84,7	113
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			513,4	687,7
	<b>Полдник:</b> кондитерское изделие	40	40	75	75
	молоко кипячёное <b>диета</b> - чай с лимоном	150	180	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			214,8	299,4
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1144,1	1464,9