

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон  
 Дата 16.03.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
16.03.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( пшённый) <u>диета</u> – каша	150	200/200	148,8
Н2Д1	жидкая пшённая на воде с м/р			
	чай с лимоном	150	180	29
	бутерброд с маслом <u>диета</u> -бутерброд с повидлом	35/10	40/10	70,5
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100	100	248,3
	10-00 плоды свежие			40
	<u>обед:</u>			
	борщ с капустой и картофелем	150	200	71,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	85,8
	щоре картофельное <u>диета</u> - картофель отварной с м/р	110	130	133,3
	компот из св. плодов	150	180	73,2
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	<u>итого калорийность за обед</u>			416
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом	100	100/150	283
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой			
	чай с сахаром	150	180/180	85
	<u>итого калорийность за полдник</u>			368
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1072,3
				1381,6