

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон

Дата 01.04.26

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
01.04.26 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( «Артек» ) <u>диета</u> – каша жидка пшённая на воде с м/р.	150	200	если 10,5ч сад 10,5ч 193,4
	чай с лимоном	150	180	41
	бутерброд с джемом <u>диета-</u> бутерброд с повидлом	30/5/20	40/5/25	58,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			236,5
	10-00 плоды свежие	100	100	40
	<u>обед:</u> свекла, тушённая в сметане <u>диета</u> - салат из свеклы	40	60/60	40,8
	суп фасолевый	150	200	78,5
	плов из птицы <u>диета</u> - плов из птицы с м/р	160	210	304
	сок	150	180	64
	хлеб ржаной	30	35	52,2
	<b>итого калорийность за обед</b>			509,5
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога	50	100	123,5
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		140	
	чай с сахаром	150	180	28
	<b>итого калорийность за полдник</b>			151,5
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1070,7
				1493,3