Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
_____ О.В.Ворон
Дата07.04.26

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли 10,5ч	сад 10,5ч
07.04.2026 Н1Д2	**Завтрак:** суп молочный (рис)	150	200	148,8	132,4
	диета – каша рисовая на воде с м/р		150		
	чай с сахаром	150	180	29	41
	бутерброд с джемом	30/5/20	40/5/25	58,8	156
	диета - бутерброд с повидлом		35/10		
	итого калорийность за завтрак			236,7	329,4
	10-00 сок	100	100	40	40
	обед:				
	рассольник ленинградский	150	200	73	97,6
	биточки рыбные с овощами **диета-** рыба отварная	50	70	111	128,8
	каша вязкая **диета-**каша вязкая на воде с м/р	110	130	18,1	19,9
	компот из сушёных фруктов	150	180	84,7	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			347	421,5
	Полдник: запеканка из творога с морковью/соус яблочный	100/50	100/50	234/35	234/35
	диета- овощи тушённые с мясом отварным		150		
	диета- овощи тушённые с мясом отварным	150	180	65,8	79
	на-ток из плодов шиповника			334	348
	итого калорийность за полдник			1043,5	1227,8
	ИТОГО: **калорийность за день**				