

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 14.04.26

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли (ккал)	сад
14.03426	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (геркулес)	150	200/200	148,4	198
Н2Д2	<u>диета</u> – каша пшённая жидкая на воде с м/р чай с сахаром	150	180	84	102
	чай с сахаром	30	40	70,5	94
	хлеб			323,8	425,4
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100	100	42	42
	<u>10-00</u> плоды свежие	150	200	62,5	67
	<u>обед:</u>	115	150	241	317,5
	суп картофельный с макаронными изделиями		60/130		
	омлет паровой с мясом				
	<u>диета</u> – гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р	150	180	101,8	101,8
	компот из сушёных фруктов	30	35	52,1	69,6
	хлеб ржаной			490	588,5
	<u>итого калорийность за обед</u>	150	200	214,5	214,5
	<u>Полдник:</u> каша рисовая с фруктами	150	180	45	90
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с лимоном			1189	304,5
	<u>итого калорийность за полдник</u>			1173	1400,2
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>				