

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 О.В.Ворон

Дата 16.04.26

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
16.04.26	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (манка)	150	200/150	151	154
Н2Д4	диета – каша жидкая манная на воде с м/р чай с сахаром				
	бутерброд с маслом	150	180	28	40
	<b>Итого калорийность за завтрак</b>	30/10	40/10	136	176,8
	<b>10-00</b> фрукты свежие	100	100	315	370,8
	<u>обед:</u> огурец свежий	35	45	66	66
	суп картофельный с клёцками	150	200	8	12
	мясо тушённое в соусе с овощами	150	180	51,8	69
	кисель из повидла	150	180	205	205
	хлеб ржаной	150	180	69,3	80,5
	<b>Итого калорийность за обед</b>	30	35	39,2	61
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	80	80	373,3	427,5
	диета - рыба запечённая с картофелем по-русски		190	103,8	135
	огурец кислый	25	45	20	25
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	65,8/47	79/94
	<b>Итого калорийность за полдник</b>			237	336
	<b>Итого калорийность за день:</b>			991	1191,3