

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон

Дата 22.04.26

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
22.04.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( пшено)	150	200/200	148,8	193,4
Н1Д3	<u>диета</u> – каша жидкая пшенная на воде с м/р	150	180	85	91
	кофейный на-ток с молоком	25	30	136	94
	хлеб		40/10		
	<u>диета-</u> бутерброд с повидлом			369,8	378,4
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	60/100	60/100	40	40
	10-00 банан/сок	40	50	8	12
	<u>обед:</u> огурец свежий	150	200	62,5	82,1
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	241,2	269
	птица, тушённая в соусе с овощами				
	<u>диета</u> – птица, тушённая в соусе с овощами м/р	150	180	78,9	105,5
	кисель из свежих плодов	30	39	52,2	78,2
	хлеб ржаной			442,8	546,8
	<b>итого калорийность за обед</b>	60/10	60/10	167	167
	<u>Полдник:</u> оладьи/ повидло	150	180	75	92
	молоко кипячёное				
	<u>диета</u> - чай с сахаром			242	259
	<b>итого калорийность за полдник</b>				
	<b>итого калорийность за день:</b>			1094,6	1224