

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 05.05.26

| Дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность(к) | |
|------------------|---|------------|---------|-----------------|---------------|
| | | ясли | сад | ясли | сад |
| 05.05.26 Н1Д2 | <u>Завтрак:</u> суп молочный (рис) | 150 | 200 | 10,5ч | 10,5ч |
| | <u>диета</u> – каша рисовая на воде с м/р | | 150 | | |
| | чай с лимоном | 150 | 180 | 29 | 41 |
| | бутерброд с джемом | 30/5/20 | 40/5/25 | 58,8 | 156 |
| | <u>диета</u> - печенье | | 20 | | |
| | итого калорийность за завтрак | | | 236,7 | 329,4 |
| | 10-00 сок | 100 | 100 | 40 | 40 |
| | <u>обед:</u> огурец свежий | 35 | 45 | 8 | 12 |
| | суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 73 | 97,6 |
| | биточки рыбные с овощами <u>диета</u> - рыба отварная | 60 | 80 | 111 | 128,8 |
| | каша вязкая пшённая <u>диета</u> -каша вязкая на воде с м/р | 110 | 130 | 18,1 | 19,9 |
| | компот из сушённых фруктов | 150 | 180 | 84,7 | 101,1 |
| | хлеб ржаной | 30 | 36 | 52,2 | 61,07 |
| | итого калорийность за обед | | | 347 | 421,5 |
| | <u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/соус яблочный | 100/50 | 100/50 | 234/35 | 234/35 |
| | <u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным | | 150 | | |
| | на-ток из плодов шиповника | 150 | 180 | 65,8 | 79 |
| | итого калорийность за полдник | | | 334 | 348 |
| | ИТОГО: калорийность за день | | | 1043,5 | 1227,8 |