

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 12.05.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
12.05.26	Завтрак: каша жидкая молочная (геркулес)	150	200/200	10,5ч	10,5ч
Н2Д2	диета – каша овсяная жидкая на воде с маслом растительным		200	148,4	198
	чай с сахаром	150	180	84	102
	хлеб/кондитерские изделия (пряник)	30/1шт	40/1шт	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			323,8	425,4
	10-00 плоды свежие (банан) /сок яблочный	60/100	60/100	42	42
	обед: капуста тушённая	50	50	18	18
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	омлет паровой с мясом (мясо говядина)	115	150	241	317,5
	диета –гуляш из отварного мяса, картофель отварной с маслом растительным		60/130		
	компот из сушённых фруктов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			490	588,5
	Полдник: оладьи/повидло	60/10	60/10	214,5	214,5
	кисломолочный напиток (ряженка)				
	диета- чай с лимоном	150	180	45	90
	итого калорийность за полдник				
	ИТОГО: калорийность за день			1189	304,5
				1173	1400,2