Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 13.05.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10,5ч
13.05.26 Н2Д3	**Завтрак:** суп молочный с крупой («Артек») **диета** – каша жидка пшённая на воде с маслом растительным.	150	200/200	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с повидлом **диета-** бутерброд с повидлом	30/5/20	40/5/25	58,8	159
	итого калорийность за завтрак			236,5	390,4
	10-00 плоды свежие (банан)	60	60	40	40
	обед: огурец свежий	40	45	40,8	63,7
	суп фасолевый (ясли) щи зелёные (сад)	150	200	78,5	104,4
	плов из птицы	150	180	304	369
	сок яблочный прямого отжима	150	180	64	76,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			509,5	674,9
	Полдник: запеканка из творога/ соус яблочный **диета-** жаркое по- домашнему(мясо говядина)	50/50	110/50 140	123,5/35	247/35
	чай с сахаром	150/5	180/5	85	102
	итого калорийность за полдник			243,5	384
	ИТОГО: **калорийность за день**			1030	1489,3