

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 16.05.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
16.05.26	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	125/5/15	175/5/20	201 264
Н1Д1	<u>диета-</u> макароны с м/р		150	
	чай с джемом	150	180	28
	хлеб	30	40	58,8
	итого калорийность за завтрак			287,8
	10-00 плоды свежие (банан)/сок	50/10	50/100	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	40	50	8
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60
	тефтели мясные (мясо говядина)	60	70	132,2
	пюре картофельное на молоке с маслом сливочным	110	130	100,9
	<u>диета</u> – картофель отварной с маслом растит.			158
	компот из свежих плодов (яблок)	150	180	73,2
	хлеб ржаной	30	35	52,2
	итого калорийность за обед			623,6
	<u>Полдник:</u> суп молочный манный с маслом сливочным	150	200	98,5
	<u>диета-</u> каша жидкая манная с маслом раст.			131,8
	чай с лимоном	150	180	29
	хлеб/пряник <u>диета-</u> печенье б/г	40	60	47/139
	итого калорийность за полдник			313,5
	ИТОГО: калорийность за день			1067,5 (76%)