

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 19.05.2026г

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
19.05.2026 Н1Д2	Завтрак: суп молочный рисовый с маслом сливочным	150	200	10,5ч	10,5ч
	диета – каша рисовая на воде с м/р			148,8	132,4
	чай с лимоном		150		
	бутерброд с маслом и повидлом	150	180	29	41
	диета- бутерброд с повидлом	30/5/20	40/5/25	58,8	156
	итого калорийность за завтрак		40/10		
	10-00 сок				
	обед: огурец свежий	100	100	236,7	329,4
	суп картофельный с макаронными изделиями(ясли)	30	40	40	40
	щи зелёные (сад)	150	200	8	12
	биточки рыбные с овощами (минтай)			73	97,6
	каша вязкая с маслом сливочным	60	80	111	128,8
	компот из свежих фруктов	110	130	18,1	19,9
	хлеб ржаной	150	180	84,7	101,1
	итого калорийность за обед	30	36	52,2	61,07
	Полдник: запеканка из творога с морковью/соус яблочный			347	421,5
	диета- овощи тушённые с мясом отварным9Г овядина)	100/50	100/50	234/35	234/35
	напиток из плодов шиповника		150		
	итого калорийность за полдник	150	180	65,8	79
	ИТОГО: калорийность за день			334	348
				1043,5	1227,8