

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 21.05.2026г
г. Керчи РК

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
				если 10,5ч	если 10,5ч
21.05.25 Н1Д4	<u>Завтрак:</u> каша молочная гречневая с маслом сливочным <u>диета</u> – каша гречневая на воде с м/р	150	200/200	151	154
	чай с молоком <u>диета</u> -чай с сахаром	150	180	89	107
	хлеб с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10/2 0	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			376	437,8
	10-00 плоды свежие(яблоки)	100	110	75	75
	<u>обед:</u> икра свекольная	40	60	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	150	200	79,95	106,6
	<u>диета</u> – суп картофельный с курицей				
	суфле куриное	50	70	237	351
	рис отварной с овощами	110	130	134,7	161,2
	компот из смеси сухофруктов	150	180	84,7	113
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61,07
	итого калорийность за обед			513,4	687,7
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога /соус яблочный	120/50	160/50	123,5/35	247/35
	<u>диета</u> - рыба отварная, каша вязкая пшённая на воде с м/р		50/130		
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с лимоном	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			233,5	372
	ИТОГО: калорийность за день			1197,6	1572,5