

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон  
Дата 25.05.2026г

| дата             | наименование приёма пищи/наименование блюда                                             | выход (гр) |          | калорийность |          |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|--------------|----------|
|                  |                                                                                         | ясли       | сад      | (ккал)       | сад10,5ч |
| 25.05.26<br>Н2Д1 | <u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой ( пшено) <u>диета</u> – каша жидкая на воде с м/р | 150        | 200/200* | 148,8        | 193,4    |
|                  | чай с лимоном                                                                           | 150        | 180      | 29           | 41       |
|                  | бутерброд с маслом <u>диета</u> -бутерброд с повидлом                                   | 35/10      | 40/10    | 136          | 176,8    |
|                  | итого калорийность за завтрак                                                           |            |          | 313,8        | 369,6    |
|                  | 10-00 плоды свежие(банан)                                                               | 60         | 60       | 40           | 40       |
|                  | <u>обед:</u>                                                                            |            |          |              |          |
|                  | борщ с капустой и картофелем                                                            | 150        | 200      | 71,6         | 94,6     |
|                  | тефтели рыбные тушённые(рыба минтай) <u>диета</u> - рыба отварная                       | 60         | 70       | 83           | 97,4     |
|                  | шюре картофельное <u>диета</u> - картофель отварной с м/р                               | 110        | 130      | 110,2        | 137,4    |
|                  | компот из св. плодов                                                                    | 150        | 180      | 73,2         | 87,9     |
|                  | хлеб ржаной                                                                             | 30         | 35       | 52,1         | 69,6     |
|                  | итого калорийность за обед                                                              |            |          | 390          | 490,8    |
|                  | <u>Полдник:</u> запеканка из творога соус яблочный                                      | 100        | 130/50   | 116          | 373      |
|                  | <u>диета</u> - мясо тушённое с капустой                                                 |            |          |              |          |
|                  | молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром                                           | 150        | 180/180  | 85           | 102      |
|                  | итого калорийность за полдник                                                           |            |          | 201          | 475      |
|                  | ИТОГО: калорийность за день                                                             |            |          | 952          | 1375,4   |