

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 28.05.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (кк	
		ясли	сад	ясли	сад
		150	200/150	151	154
28.05.26	<u>Завтрак:</u> каша молочная рисовая с маслом сливочным	150	180	28	40
Н2Д4	<u>диета</u> – каша вязкая рисовая на воде с м/р	30/10	40/10	136	176,8
	чай с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром			315	370,8
	бутерброд с маслом <u>диета</u> - бутерброд с повидлом	100	100	66	66
	итого калорийность за завтрак	40	60	18	32
	10-00 сок	150	200	51,8	69
	<u>обед:</u> салат из молодой капусты				
	суп картофельный с клёцками				
	<u>диета</u> - суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	170	200	205	205
	жаркое по- домашнему (мясо говядина)	150	180	69,3	80,5
	кисель из повидла (ясли) кисель витаминизированный (сад)	30	35	39,2	61
	хлеб ржаной			373,3	427,5
	итого калорийность за обед	80	80	103,8	135
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами		190		
	<u>диета</u> -рыба запечённая с картофелем по-русски	40	60	20	25
	овощи свежие	150/30	180/35	65,8/4	79/94
	напиток из шиповника/хлеб			237	336
	итого калорийность за полдник			991	1191,3
	итого калорийность за день:				