

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 05.06.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
05.06.2026г	<u>Завтрак:</u> суп молочный геркулесовый с маслом сливочным	130	150/200	148,8	198
Н1Д5	<u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	запеканка творожная	50	50	123	123
	<u>диета-</u> печенье		40		
	хлеб пшеничный	35	45	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			371,5	456
	10-00 плоды свежие (яблоки)	120	120	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	40	50	8	12
	суп рыбный (рыба горбуша)	150	200	79,3	105,44
	котлеты рубленные (мясо говядина) <u>диета</u> -котлета из говядины с м/р	60	80	133,8	178
	шюре картофельное с маслом сливочным	110	130	100,9	158
	<u>диета</u> – картофель толчёный по- деревенски		130		
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			447,3	642,9
	<u>Полдник:</u> булка ванильная	60	80	193,6	257,6
	кефир с сахаром <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			268,6	347,6
	ИТОГО: калорийность за день			127,4	1486,5