

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 09.06.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
				ясли сад 10,5ч 10,5ч
09.06.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный геркулесовый с маслом сливочным	150	200/200	148,4
Н2Д2	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р			
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	84
	хлеб/ пряник	30/1шт	40/1шт	70,5
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			323,8
	<b>10-00</b> плоды свежие (банан)	100	100	42
	<u>обед:</u> капуста тушённая	50	50	
	суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	62,5
	омлет паровой с мясом (мясо птицы)	115	150	241
	<u>диета</u> –гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р		60/130	
	компот из сухофрукты	150	180	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	<b>итого калорийность за обед</b>			490
	<u>Полдник:</u> оладьи/повидло	60/15	60/15	214,5
	кисломолочный напиток <u>диета-</u> чай с лимоном	150	180	45
	<b>итого калорийность за полдник</b>			1189
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1173
				1400,2