

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 10.06.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
10.06.26 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой («Артек») <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р.	150	200	193,4
	чай с лимоном	150	180	41
	бутерброд с сыром <u>диета-</u> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10	159
	итого калорийность за завтрак	60	60	40
	10-00 плоды свежие (яблоко)	40	50	63,7
	<u>обед:</u> овощи свежие (огурец, помидор)	150	200	104,4
	суп фасолевый (ясли) щи зелёные (сад)	150	180	369
	плов из риса и мяса	150	180	76,9
	сок	30	35	61,07
	хлеб ржаной			674,9
	итого калорийность за обед	50/50	110/50	247/35
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/ соус яблочный		140	
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему	150	180	102
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром			384
	итого калорийность за полдник			1489,3
	ИТОГО: калорийность за день			1030