

Утверждаю:
 О.В. Ворон
 МБДОУ
 Центр развития
 творчества
 детей
 и молодежи
 г. Воронеж
 16.06.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к)	
		ясли	сад	кал	ясли
16.06.2026 Н1Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный рисовый с маслом сливочным	150	200	10,5ч	10,5ч
	<u>диета</u> – каша рисовая на воде с м/р		150		
	чай с лимоном				
	бутерброд с джемом <u>диета-</u> бутерброд с повидлом	150	180	29	41
	итого калорийность за завтрак	30/5/20	40/5/25	58,8	156
	10-00 сок яблочный /печенье сахарное			236,7	329,4
	<u>обед:</u> огурец свежий	100/1шт	100/1шт	40	40
	суп картофельный с макаронными изделиями (ясли)	40	5	8	12
	щи зелёные (сад) на мясном бульоне	150	200	73	97,6
	биточки рыбные с овощами(рыба минтай) <u>диета-</u> рыба отварная	60	80	111	128,8
	каша вязкая пшённая с маслом сливочным <u>диета-</u> каша вязкая на воде с м/р	110	130	18,1	19,9
	компот из сухофрукты	150	180	84,7	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			347	421,5
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога /соус яблочный	100/50	100/50	234/35	234/35
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным		150		
	на-ток из плодов шиповника				
	итого калорийность за полдник	150	180	65,8	79
	ИТОГО: калорийность за день			334	348
				1043,5	1227,8