

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
О.В.Ворон  
Дата 19.06.2026г  
Комбинированного  
вида №6  
«Радуга»

| дата        | наименование приёма пищи/наименование блюда                           | выход (гр) |         | калорийность(к кал) |        |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------------------|--------|
|             |                                                                       | ясли       | сад     | ясли                | сад    |
| 19.06.2026г | Завтрак: суп молочный геркулесовый с маслом сливочным                 | 150        | 200/200 | 148,8               | 198    |
| Н1Д5        | диета – каша вязкая на воде с м/р                                     |            |         |                     |        |
|             | чай с молоком диета-чай с сахаром                                     | 150        | 180     | 29                  | 41     |
|             | запеканка творожная /малина, протёртая с сахаром                      | 50/10      | 50/10   | 63                  | 63     |
|             | хлеб пшеничный / диета – бутерброд с яблочным вареньем                | 30         | 40/20   | 70,7                | 94     |
|             | итого калорийность за завтрак                                         |            |         | 311,5               | 396    |
|             | 10-00 сок                                                             | 100        | 100     | 40                  | 40     |
|             | обед: помидор свежий                                                  | 40         | 50      | 8                   | 12     |
|             | суп рыбный (горбуша)                                                  | 150        | 200     | 74,6                | 95,7   |
|             | котлеты рубленые из птицы диета- котлеты из курицы с м/р              | 50         | 60      | 85,8                | 119,5  |
|             | картофельное пюре с морковью диета – картофель толчёный по-деревенски | 100        | 130     | 16,3                | 21,2   |
|             | компот из свежих плодов                                               | 150        | 180     | 69,3                | 80,5   |
|             | хлеб ржаной                                                           | 30         | 35      | 52,1                | 58     |
|             | итого калорийность за обед                                            |            |         | 306,1               | 386    |
|             | Полдник: булка ванильная                                              | 60         | 80      | 179                 | 286    |
|             | ряженка диета – чай с лимоном                                         | 150        | 180     | 75                  | 90     |
|             | итого калорийность за полдник                                         |            |         | 254                 | 376    |
|             | ИТОГО: калорийность за день                                           |            |         | 1007,2              | 1311,4 |