

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 22.06.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	(ккал)	
				если 10,5ч	сад 10,5ч
22.06.26	Завтрак: суп молочный пшённый с маслом сливочным	150	200/200	148,8	193,4
Н2Д1	диета – каша жидкая на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с маслом	35/10	40/10	136	176,8
	диета -бутерброд с повидлом		40/20		
	итого калорийность за завтрак			313,8	369,6
	10-00 плоды свежие (банан)	80	80	40	40
	обед: овощи свежие(помидор)	40	50	8	12
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые (рыба минтай) диета - рыба отварная	60	70	83	97,4
	шюре картофельное диета - картофель отварной с м/р	110	130	110,2	137,4
	компот из св. плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			390	490,8
	Полдник: запеканка из творога /соус яблочный	100	100/50	116	373
	диета - мясо тушённое с капустой				
	какао с молоком диета - чай с сахаром	150	180/180	85	102
	итого калорийность за полдник			201	475
	ИТОГО: калорийность за день			952	1375,4