

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 23.06.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
23.06.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный геркулесовый с маслом сливочным	150	200/200	10,5ч	10,5ч
Н2Д2	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р				
	кофейный напиток с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	148,4	198
	хлеб				
	итого калорийность за завтрак	30	40	70,5	94
	10-00 плоды свежие (яблоко)/сок яблочный			323,8	425,4
	<u>обед:</u> овощи свежие (огурец свежий)	100/100	100/100	42	42
	суп картофельный с макаронными изделиями	40	50		
	омлет паровой с мясом	150	200	62,5	67
	<u>диета</u> –гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р	115	150	241	317,5
	компот из сухофрукты		60/130		
	хлеб ржаной	150	180	101,8	101,8
	итого калорийность за обед	30	35	52,1	69,6
	<u>Полдник:</u> оладьи/повидло			490	588,5
	кисломолочный напиток <u>диета-</u> чай с лимоном	60/10	90/15	214,5	214,5
	итого калорийность за полдник	150	180	45	90
	ИТОГО: калорийность за день			1189	304,5
				1173	1400,2