

Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 29.06.2026г



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
29.06.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200	148,4	193,4
Н1Д1	<u>диета</u> -каша манная но воде с м/р				
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	29	41
	хлеб /пряник	30/1шт	40 /1шт	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 плоды свежие (банан)/сок	100/100	100/100	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	50	60	8	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	79,3	89,8
	омлет паровой с мясом	150	180	304	369
	<u>диета</u> – жаркое по домашнему		140		158
	компот из свежих плодов	150	180	64	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	671,4
	<u>Полдник:</u> рагу овощное	100	150	98,5	175,8
	помидор свежий	50	60	8	12
	чай с лимоном/ хлеб	150/20	180/25	28	40
	итого калорийность за полдник			172,5	215
	ИТОГО: калорийность за день			1070,7	1371