

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В.Ворон
 Дата 03.07.2026
 «Детский сад
 комбинированного
 вида №6
 «Радуга»

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
03.07.2026г Н1Д5	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес) <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	150	200/200	148,8	198
	чай с сахаром	150	180	29	41
	омлет	30/60	30/60	63	63
	хлеб пшеничный	35	45	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 фрукта свежая (яблоки)	100	120	40	40
	<u>обед:</u> огурец/помидор	30/30	40/40		
	суп рыбный	150	200	74,6	95,7
	котлеты рубленые <u>диета</u> -котлета из птицы с м/р	50	70	85,8	119,5
	каша вязкая гречневая <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	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
	<u>Полдник:</u> булка ванильная	60	80	179	286
	молоко кипяченое <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			254	376
	ИТОГО: калорийность за день			911,6	1198