

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 06.07.2026г



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
06.07.26 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшённый) <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р	150	200/200	148,8	198,4
	чай с лимоном	150	180	29	40
	бутерброд с маслом	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	328,4
	10-00 плоды свежие (яблоко)	100	100	40	40
	<u>обед:</u>				
	огурец свежий	40	60		
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета-</u> рыба отварная	60	70	85,8	119,5
	шюре картофельное <u>диета-</u> картофель отварной с м/р	110	130	133,3	166,6
	компот из св. плодов (яблоко)	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед	306,1	386	416	538,2
	<u>Полдник:</u> сырники из творога	100	100/150	283	373
	<u>диета-</u> мясо тушённое с капустой				
	какао с молоком	150	180/180	85	102
	итого калорийность за полдник	254	376	368	475
	ИТОГО: калорийность за день			1072,3	1381,6