

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 07.07.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
07.07.26 Н2Д2	<u>Завтрак:</u> каша жидкая молочная (геркулес)	150	200/200	148,4	198
	<u>диета</u> — каша овсяная жидкая на воде с маслом растительным		200		
	кофейный напиток с молоком	150	180	84	102
	хлеб/кондитерские изделия (пряник)	30/1шт	40/1шт	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			323,8	425,4
	10-00 плоды свежие (банан) /сок яблочный	100/100	100/100	42	42
	<u>обед:</u> капуста тушённая	50	50	18	18
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	омлет паровой с мясом (мясо говядина)	115	150	241	317,5
	<u>диета</u> —гуляш из отварного мяса, картофель отварной с маслом растительным		60/130		
	компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			490	588,5
	<u>Полдник:</u> оладьи/соус яблочный	60/10	60/10	214,5	214,5
	кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	45	90
	<u>диета</u> - чай с лимоном		180		
	итого калорийность за полдник			1189	304,5
	ИТОГО: калорийность за день			1173	1400,2