

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 15.07.2026



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(к	
		если	сад	кал)	кал10,5
15.07.26	<u>Завтрак:</u> кондитерское изделие (печенье сахарное)	80	80	279,6	279,6
Н1Д3	масло сливочное <u>диета-</u> повидло	10	10/20	66	66
	чай с лимоном	150	180	85	91
	итого калорийность за завтрак			430,6	436,6
	10-00 яблоко	10	100	40	40
	<u>обед:</u> помидор свежий	30	35	8	12
	суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	150	200	62,5	82,1
	голубцы слоённые (мясо говядина, капуста молодая)	150	200	241,2	269
	кисель из свежих плодов	150	180	78,9	105,5
	хлеб ржаной	30	39	52,2	78,2
	итого калорийность за обед			442,8	546,8
	<u>Полдник:</u> запеканка творожная	100	100	247	247
	джем фруктовый	15	20	30	40
	<u>диета-</u> каша вязкая пшённая с м/р, птица отварная		100/60		
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	89	107
	итого калорийность за полдник			366	394
	итого калорийность за день:			1279,4	1417,4