

Дата 20.07.2026

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворова

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)				калорийность	
		ясли	сад	№	№	ккал	ккал
20.07.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой пшено <u>диета</u> – каша жидкая	150	200/200	148,8	193,4		
Н2Д1	на воде с м/р	150	180	29	41		
	чай с лимоном	35/10	40/10	136	176,8		
	бутерброд с маслом <u>диета</u> -бутерброд с повидлом			313,8	369,6		
	итого калорийность за завтрак	60	60	40	40		
	10-00 плоды свежие (яблоко)	35	40	8	12		
	<u>обед:</u> огурец свежий	150	200	71,6	94,6		
	борщ с капустой и картофелем	60	70	83	97,4		
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> -рыба отварная	110	130	110,2	137,4		
	пюре картофельное <u>диета</u> -картофель отварной с м/р	150	180	73,2	87,9		
	компот из св. плодов	30	35	52,1	69,6		
	хлеб ржаной			398,1	498,9		
	итого калорийность за обед	150/5/15	160/5/15	261,6	264		
	<u>Полдник:</u> макароны с сыром						
	<u>диета</u> - макароны отварные с м/р	150	180/180	89	107		
	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром			350,6	371		
	итого калорийность за полдник			1102,5	1279,5		
	ИТОГО: калорийность за день						