

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 О.В. Воробьева
 Дата 22.07.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	если 10,5ч	сад 10,5ч
22.07.26 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой («Артек») <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р.	150	200	148,4	193,4
			150		
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с маслом <u>диета</u> - бутерброд с повидлом	30/5/15	40/5/15	58,8	159
	итого калорийность за завтрак			236,5	390,4
	10-00 плоды свежие (яблоко)	100	100	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	40	45	40,8	63,7
	суп фасолевый (ясли) щи зелёные (сад) на мясном бульоне	150	200	78,5	104,4
	плов из риса и мяса (говядина)	150	180	304	369
	сок яблочный	150	180	64	76,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			509,5	674,9
	<u>Полдник:</u> рагу овощное	150	180	123,5	247
	чай с сахаром	150	180	85	102
	итого калорийность за полдник			243,5	384
	ИТОГО: калорийность за день			1030	1489,3