

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность	
		если	если	если	если
		ясли	сад	(ккал)	сад
28.07.2026	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный с маслом сливочным	150	200	148,8	132,4
НД2	чай с сахаром	150	180	29	41
	хлеб/яйцо варёное	30/1шт	40/1шт	58,8	156
	<u>Диета-</u> бутерброд с повидлом		40/10		
	<u>Итого калорийность за завтрак</u>			236,7	329,4
	<u>10-00</u> плоды свежие (банан)	100	100	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	40	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	73	97,6
	плов из птицы	150	180	111	128,8
	сок яблочный	150	180	84,7	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	<u>Итого калорийность за обед</u>			347	421,5
	<u>Полдник:</u> пудинг из творога с яблоками /повидло вишнёвое	100/25	100/30	234/35	234/35
	<u>Диета-</u> каша вязкая гречневая, помидор свежий		130/40		
	молоко кипячёное - ясли ряженка - сад	150	180	65,8	79
	<u>Итого калорийность за полдник</u>			334	348
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1043,5	1227,8

Дата 28.07.2026

Заведующий, МБДОУ
О.В. Воронина