

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
М.В. Мороз

Дата 31.07.2026

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
31.07.2026г Н1Д5	Завтрак: суп молочный геркулесовый с маслом сливочным диета – каша вязкая на воде с м/р	150	200/200	148,8	198
	чай с сахаром	150	180	29	41
	бутерброд с маслом / диета – бутерброд с яблочным вареньем	30/10	40/10/20	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 плоды свежие (яблоки)	100	100	40	40
	обед: огурец свежий	40	50	8	12
	суп овощной на мясном бульоне (говядина)	150	200	74,6	95,7
	котлеты рыбные диета - рыба отварная	60	70	85,8	119,5
	картофельное пюре диета – картофель отварной с м/р	100	130	16,3	21,2
	компот из свежих плодов	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			306,1	386
	Подник: конд. изделия	60	80	179	286
	сок	150	180	75	90
	итого калорийность за подник			254	376
	ИТОГО: калорийность за день			1007,2	1311,4