

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 04.08.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
04.08.26	Завтрак: суп молочный геркулесовый с маслом сливочным	150	200/200	10,5ч	10,5ч
Н2Д2	диета – каша овсяная жидкая на воде с м/р				
	кофейный напиток с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	84	102
	бутерброд с маслом диета - бутерброд с повидлом	30/10	40/10	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			323,8	425,4
	10-00 плоды свежие (банан)/сок	100/100	100/100	42/60	460
	<u>обед:</u> помидор свежий	30	40	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (ясли) щи зелёные на курином бульоне(сад)	150	200	62,5	67
	омлет паровой с мясом (мясо птицы)				
	<u>диета</u> —гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р	115	150	241	317,5
	компот из сушёной фруктов		60/130		
	хлеб ржаной	150	180	101,8	101,8
	итого калорийность за обед	30	35	52,1	69,6
	<u>Полдник:</u> оладьи/повидло			490	588,5
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с лимоном	60/15	60/15	214,5	214,5
	итого калорийность за полдник	150	190	45	90
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			1189	304,5
				1173	1400,2