

Городской округ
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 24.08.2026
Выда №6

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	если 10:5ч	сад 10:5ч
24.08.26	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	125/5/15	175/5/20	261,8	264
Н1Д1	<u>диета</u> -макароны с м/р		150		151
	чай с джемом	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			348,4	398
	10-00 банан	100	100	40	40
	<u>обед:</u> помидор св	35	40		
	борщ с капустой и картофелем	150	200	60	100
	тефтели мясные <u>диета</u> тефтели из говядины с м/р	60	70	132,2	195
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	110	130	100,9	158
	компот из свежих плодов	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61
	итого калорийность за обед			426,5	623,6
	<u>Полдник:</u> рагу овощное	150	200	98,5	131,8
	чай с лимоном/ хлеб	150/20	180/25	28/47	41/94
	итого калорийность за полдник			174,5	266,8
	ИТОГО: калорийность за день			989,4	1328