

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 26.08.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
26.08.26 Н1Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша жидкая пшенная на воде с м/р	150	200/200	193,4
	кофейный на-ток с молоком	150	180	91
	бутерброд с маслом	25/10	30/10	94
	<u>диета-</u> бутерброд с повидлом		40/10	
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			378,4
	<u>10-00</u> сок/ плоды свежие	100/80	100/80	40
	<u>обед:</u> помидор свежий	35	45	12
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	82,1
	ленивые, со сметанным соусом	150	200	269
	кисель из свежих плодов	150	180	105,5
	хлеб ржаной	30	39	78,2
	<u>итого калорийность за обед</u>			546,8
	<u>Полдник:</u> омлет с сыром/икра кабачковая	60/40	80/50	167
	чай с лимоном	150	180	92
	<u>итого калорийность за полдник</u>			259
	<u>итого калорийность за день:</u>			1224

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)	калорийность
------	---	------------	--------------