

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 01.09.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
01.09.26 Н2Д2	Завтрак: каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150	200/200	148,4	198
	диета – каша овсяная жидкая на воде с маслом растительным		200		
	кофейный напиток с молоком диета —чай с сахаром	150	180	84	102
	хлеб/кондитерские изделия (печенье топленое молоко)	30/1шт	40/1шт	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			323,8	425,4
	10-00 плоды свежие (банан) /сок яблочный	60/100	60/100	42	42
	обед: помидор свежий	40	45	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	омлет паровой с мясом (мясо говядина)	115	150	241	317,5
	диета —гуляш из отварного мяса, картофель отварной с маслом растительным		60/130		
	компот из сушёных фруктов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			490	588,5
	Полдник: оладьи/повидло	60/10	60/10	214,5	214,5
	кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	45	90
	диета- чай с лимоном	.	180	.	.
	итого калорийность за полдник			1189	304,5
	ИТОГО: калорийность за день			1173	1400,2