

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 03.09.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли10, 5ч	сад10,5 ч
03.09.26	<u>Завтрак:</u> каша молочная рисовая с маслом сливочным	150	200/150	151	154
Н2Д4	<u>диета</u> – каша вязкая рисовая на воде с м/р чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом <u>диета</u> - бутерброд с повидлом	30/10	40/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 яблоко	100	100	66	66
	<u>обед:</u> помидор свежий	40	45	8	12
	суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	150	200	51,8	69
	жаркое по - домашнему (мясо говядина)	170	220	255	265
	кисель из джема	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	39,2	61
	итого калорийность за обед			423,3	487,5
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	80	80	103,8	135
	<u>диета</u> – рыба(минтай), запечённая с картофелем по-русски		190		
	икра кабачковая	40	50	20	25
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	65,8/47	79/94
	итого калорийность за полдник			237	336
	итого калорийность за день:			1041	1251,3