

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 07.09.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
07.09.26	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром и маслом сливочным	125/5/15	175/5/20	261,8	264
N1Д1	<u>диета</u> -макароны с м/р		150		
	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	107	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			427,6	398
	10-00 сок / плоды свежие	100/100	100/100	42,6/40	40
	<u>обед:</u> помидор свежий	40	50	8	12
	борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	200	60	10
	тефтели мясные (мясо говядина)	60	70	132,2	195
	пюре картофельное с маслом сливочным	110	130	100,9	158
	<u>диета</u> – картофель отварной с м/р	150	180	73,2	97,6
	компот из свежих плодов (слива)	30	35	52,2	61,07
	хлеб ржаной			426,3	623,6
	итого калорийность за обед	150	200	98,5	131,8
	Полдник: суп молочный маннй с маслом сливочным		200		
	<u>диета</u> - каша манная жидкая на воде с м/р	150	180	29	41
	чай с лимоном	30/5	34/5	47/139	40/208
	бутерброд с маслом <u>диета</u> -печенье б/г			313,5	419,8
	итого калорийность за полдник			1064,1	1484,6
	ИТОГО: калорийность за день			(76%)	(82%)