

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

О.В.Ворон

Дата 08.09.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	(ккал)	ясли сад
08.09.2026 Н1Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный рисовый с маслом сливочным	150	200	148,8	132,4
	<u>диета</u> – каша рисовая на воде с м/р		150		
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	40/5/25	58,8	156
	<u>диета-</u> бутерброд с повидлом		40/10		
	итого калорийность за завтрак			236,7	329,4
	10-00 сок/печенье	100/1шт	100/1шт	40	40
	<u>обед:</u> помидор свежий	30	40	8	12
	рассольник ленинградский	150	200	73	97,6
	биточки рыбные с овощами (минтай) <u>диета-</u> рыба отварная	60	80	111	128,8
	каша вязкая пшённая с маслом сливочным <u>диета-</u> каша вязкая на воде с м/р	110	130	18,1	19,9
	компот из сухофрукты	150	180	84,7	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			347	421,5
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/соус яблочный	50/50	100/50	234/35	234/35
	<u>диета-</u> овощи тушённые с мясом отварным9Г овядина)		150		
	напиток из плодов шиповника	150	180	65,8	79
	итого калорийность за полдник			334	348
	ИТОГО: калорийность за день			1043,5	1227,8