

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон
Дата 09.09.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
		ясли10,5ч	сад10,5ч	
09.09.26 Н1Д3	Завтрак: суп молочный пшённый с маслом сливочным	150	200/200	148,8
	диета – каша жидкая пшенная на воде с м/р кофейный на-ток с молоком	150	180	85
	бутерброд с маслом сливочным	25/10	30/10	136
	диета- бутерброд с повидлом		40/10	
	итого калорийность за завтрак			369,8
	10-00 сок яблочный/ персик	100/60	100/60	42,6/35
	обед: помидор свежий	35	40	8
	суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	150	200	62,5
	мясо тушёное в соусе с овощами (говядина)	150	200	241,2
	кисель из слив	150	180	78,9
	хлеб ржаной	30	39	52,2
	итого калорийность за обед			442,8
	Полдник: оладьи/повидло	60/15	80/20	167
	ряженка диета- чай с лимоном	150	180	75
	итого калорийность за полдник			242
	итого калорийность за день:			1094,6