

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 11.09.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к	
		ясли	сад	ясли	сад
11.09.2026г Н1Д5	Завтрак: суп молочный геркулесовый с маслом сливочным диета – каша вязкая на воде с м/р	150	200/200	148,8	198
	чай с молоком диета-чай с сахаром	150	180	29	41
	яйцо варёное	1шт	1шт		
	хлеб пшеничный / диета – печенье б/г	30	40/40	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 сок / плоды свежие	100/140	100/150	40	40
	обед: помидор свежий	40	50	8	12
	суп рыбный (горбуша)	150	200	74,6	95,7
	котлеты рубленые диета- котлеты из говядины с м/р	50	60	85,8	119,5
	картофельное пюре с маслом сливочным диета – картофель отварной с м/р	100	130	16,3	21,2
	компот из свежих плодов (слива)	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			306,1	386
	Полдник: булка ванильная	60	80	179	286
	сок	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			254	376
	ИТОГО; калорийность за день			1007,2	1311,4