**Утверждаю:**
**Заведующий МБДОУ**
**_____ О.В.Ворон**
**Дата 17.09.2026**

| дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность(ккал) | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ясли | сад | ясли10,5ч | сад10,5ч |
| **17.09.26 Н2Д4** | **Завтрак:** каша молочная рисовая с маслом сливочным<br>**диета** – рис отварной с с м/р мясо отварное ( говядина) | **150** | **200**<br>**130/80** | **151** | **154** |
| | чай с сахаром | **150** | **180** | **28** | **40** |
| | бутерброд с маслом<br>**диета-** бутерброд с повидлом | **30/10** | **40/10**<br>**40/20** | **136** | **176,8** |
| | **итого калорийность за завтрак** | | | **315** | **370,8** |
| | **10-00** фрукты свежие | **100** | **100** | **40** | **40** |
| | **обед:** помидор свежий | **40** | **50** | **8** | **12** |
| | суп картофельный с клёцками на мясном бульоне | **150** | **200** | **51,8** | **69** |
| | жаркое по- домашнему (говядина)<br>диета- жаркое по- домашнему с м/р | **170** | **200**<br>**140** | **205** | **205** |
| | кисель из повидла | **150** | **180** | **69,3** | **80,5** |
| | хлеб ржаной | **30** | **35** | **39,2** | **61** |
| | **итого калорийность за обед** | | | **373,3** | **427,5** |
| | **Полдник**: омлет с овощами | **80** | **80** | **135** | **135** |
| | **диета** рыба запечённая с картофелем по- русски | | **150** | | |
| | салат из свежих помидор с луком | **40** | **40** | **21** | **21** |
| | напиток из шиповника | **150** | **180** | **65,8** | **79** |
| | **итого калорийность за полдник** | | | **221** | **336** |
| | **итого калорийность за день:** | | | **991** | **1191,3** |