Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Дата 24.09.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
24.09.256 Н1Д4	**Завтрак:** каша жидкая (гречка) **диета** – каша на воде с м/р	150	200/200	151	154
	чай с молоком **диета-**чай с сахаром	150	180	89	107
	хлеб с маслом **диета –** бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			376	437,8
	10-00 плоды свежие	100	110	75	75
	обед: икра свекольная	40	60	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми	150	200	79,95	106,6
	плов из риса и мяса	50	70	237	351
	сок яблочный	150	180	84,7	113
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61,07
	итого калорийность за обед			513,4	687,7
	Полдник: омлет натуральный	60	60	127	127
	икра баклажанная	40	50	35	40
	чай с лимоном	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			214,8	299,4
	ИТОГО: **калорийность за день**			1144,1	1464,9