Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Дата 28.09.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
28.09.26 Н2Д1	**Завтрак:** суп молочный с крупой пшено **диета** – каша жидкая пшённая на воде с м/р	150	200/200	148,8	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с маслом **диета-**бутерброд с повидлом	35/10	40/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			313,8	369,6
	10-00 плоды свежие (банан)	60	60	40	40
	обед: помидор свежий	35	40	8	12
	борщ с капустой и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые **диета-** рыба отварная	60	70	83	97,4
	пюре картофельное **диета-** картофель отварной с м/р	110	130	110,2	137,4
	компот из св. плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			398,1	498,9
	Полдник: сырники из творога /молоко сгущённое **диета-** мясо тушённое с капустой и картофелем	100	100 150	261,6	264
	молоко кипячёное **диета-** чай с сахаром	150	180/180	89	107
	итого калорийность за полдник			350,6	371
	ИТОТГО: **калорийность за день**			1102,5	1279,5