

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Дата 05.10.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
05.10.26	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	125/5/15	150/5/15	148,4	193,4
N1Д1	<u>диета-</u> макароны отварные с м/р	150	180	29	41
	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	30	40	140,5	178
	хлеб			317,9	412,4
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100/100	100/100	40	40
	10-00 плоды свежие (банан)/сок	35	40	8	12
	<u>обед:</u> помидор свежий	150	200	79,3	89,8
	борщ с капустой и картофелем	60	70	304	369
	тефтеля мясная <u>диета-тефтеля</u> из говядины с м/р	110	130		158
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной	150	180	64	87,9
	компот из свежих плодов	30	35	52,2	61,07
	хлеб ржаной			540,3	671,4
	<u>итого калорийность за обед</u>	150	200	98,5	175,8
	<u>Полдник:</u> суп молочный манный		200		75
	диета- каша манная на воде с м/р				40
	чай с лимоном/ хлеб с маслом	150/20/10	180/25/10	28	215
	<u>итого калорийность за полдник</u>			172,5	215
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			1070,7	1371