

Утверждаю
заведующий МБДОУ
«Сакмарский детский
сад «Улыбка»
Е.И. Чернышева

Ранний возраст

29.05.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак:	Каша гречневая	150	216
	Хлеб пшеничный	20	47
	Какао с молоком	180	107
	Сыр	4	14,4
Итого за завтрак		354	384,4
2 завтрак:	Банан	95	90,25
		95	90,25
Обед:	Из репчатого лука	30	27,63
первое блюдо	Суп картофельный с крупой пшено	150	54,9
второе блюдо	Картофель по домашнему	170	205
третье блюдо	Компот из с\ф	160	90,4
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржаной	40	69,6
Итого за обед		590	541,53
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	230,85
	Чай сладкий с сахаром	180	40
Итого за полдник		280	270,85
Итого за день		1319	1287,03

Утверждаю
заведующий МБДОУ
«Сакмарский детский
сад «Улыбка»
Е.И. Чернышева

Дошкольный возраст

29.05.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак:	Каша гречневая	200	278
	Хлеб пшеничный	20	47
	Какао с молоком	200	118,88
	Сыр	6	21,6
Итого за завтрак		426	465,48
2 завтрак:	Банан	100	95
		100	95
Обед:	Из репчатого лука	50	46,05
первое блюдо	Суп картофельный с крупой пшено	200	73,2
второе блюдо	Картофель по домашнему	220	265
третье блюдо	Компот из с\ф	200	113
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржаной	50	87
Итого за обед		760	678,25
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	288,57
	Чай сладкий с сахаром	200	44,4
Итого за полдник		300	332,97
Итого за день		1586	1576,7