



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
1.12.2022	<b>Завтрак:</b> каша вязкая с тыквой <b>диета</b> – каша рисовая на воде с тыквой с м/р	150	200 200	118,5	154
	какао с молоком <b>диета</b> чай с сахаром	150	180 180	89	107
	бутерброд с маслом <b>диета</b> бутерброд с повидлом	30/10	40/10 40/20	136	176,8
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			343,5	437
	<b>10-00 яблоки</b>	100	100	44	44
	<b>обед:</b> салат из отварной свеклы	40	60	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми <b>диета</b> - суп картофельный с курицей	150	200 200	79,9	106,8
	запеканка картофельная с мясом	160	200	237	296,6
	компот из сухофрукты	150	180	83,4	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			487,6	618,8
	<b>Полдник:</b> пряник	40	80	139	270
	кефир с сахаром <b>диета</b> - чай с лимоном	150/5	180/5	90	92
	<b>итого калорийность за полдник</b>			229	362
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1104,1	1461,8