



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
15.12.2022	Завтрак: каша вязкая с тыквой диета – каша рисовая на воде с тыквой и м/р	150	200 150	118,5	154
	какао с молоком диета - чай с сахаром	150	180 180	89	107
	хлеб	30	40	7,6	176,8
	итого калорийность за завтрак			283,6	437
	10-00 яблоки	100			
	обед: икра свекольная	40	60	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми	150	200	79,9	106,6
	запеканка картофельная с мясом	180	200	237	296,6
	компот из сухофрукты	150	180	83,4	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	итого калорийность за обед			509,8	619
	Полдник: печенье	40	60	139	270
	кисломолочный напиток с сахаром диета - чай с лимоном	150/5	180/5 180	90	92
	итого калорийность за полдник			229	362
	ИТОГО: калорийность за день			1022,4	1418