



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
16.12.2022	Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес) диета – каша вязкая овсяная на воде с м/р и курагой	150	200 210	148,7	193,4
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	30	40	70,6	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	328,4
	10-00 яблоки	100	100	44	44
	обед: икра кабачковая	40	60	6	9,3
	суп овощной	150	200	74,6	119,3
	котлеты, рубленые из птицы диета - котлета из курицы с маслом растительным	50	70 70	136,5	180,2
	макароны отварные с маслом диета – макароны отварные с м/р	110	130 130	113,5	203,5
	компот из св. плодов(яблоки, вишня)	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,5
	итого калорийность за обед			452	662,3
	Полдник: булка домашняя	60	80	179	286
	кисломолочный напиток с сахаром диета - сок	150/5	180/5 180	76	92
	итого калорийность за полдник			255	378
	ИТОГО: калорийность за день			999,3	1412,7