



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
20.12.2022	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( геркулес) <b>диета</b> – каша вязкая геркулесовая на воде с м/р	150	200	148,4	198
	чай с сахаром	150	180	28	40
	яйцо варёное	1шт	1шт	0,8	0,8
	хлеб	30	40	70,6	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			247,8	332,8
	<b>10-00сок/фр. свежая</b>	100/150	100/150		
	<b>обед:</b>				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со сметанным соусом	150/18	170/30	205	240,9
	компот из сухофрукты	150	180	101,8	122,2
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	<b>итого калорийность за обед</b>			421,4	506,2
	<b>Полдник:</b> печенье	40	40	139	270
	кефир с сахаром	150	180	90	108
	<b>диета-</b> чай с лимоном		180/5/7		
	<b>итого калорийность за полдник</b>			229	348
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			898,2	1187