



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли 10,5ч	сад 10,5ч
23.12.2022	<u>Завтрак:</u> каша жидкая манная <u>диета</u> – каша жидкая гречневая на воде с м/р	150	200	150	153
	чай с лимоном		200		
	хлеб	150/3/5	180/5/7	29	41
	итого калорийность за завтрак	30	40	70,6	94
	10-00 яблоки <i>сок Лоповодов</i>			249,6	288
	<u>обед:</u>	100 <i>100</i>	100 <i>100</i>	44	44
	рассольник ленинградский	150	200	73	97,6
	котлета рыбная	50	70	115,8	155,3
	поре картофельное	110	130	208,7	272,6
	компот из св. плодов (вишня, яблоки)	150	180	64	76
	хлеб ржаной	30	35	52,7	69,6
	итого калорийность за обед			514,2	671,1
	<u>Полдник:</u> булка дорожная	50	60	181	205,1
	кисломолочный напиток с сахаром	150/5	180/5	90	90
	итого калорийность за полдник			271	295,1
	ИТОГО: калорийность за день			1078,8	696,7