



| дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность(ккал) | |
|------------|--|------------|----------|--------------------|----------|
| | | ясли | сад | ясли10,5ч | сад10,5ч |
| 25.11.2022 | Завтрак: каша жидкая манная | 150 | 200 | 150 | 153 |
| | чай с лимоном | 150/3/7 | 180/5/10 | 29 | 41 |
| | хлеб/ сыр порциями | 30/10 | 40/15 | 70,6/34 | 94/52 |
| | итого калорийность за завтрак | | | 283,6 | 340 |
| | обед: | | | | |
| | рассольник ленинградский | 150 | 200 | 73 | 97,6 |
| | котлета рубленая | 50 | 70 | 115,6 | 155,3 |
| | пюре гороховое | 110 | 130 | 208,7 | 272,6 |
| | сок фруктовый | 150 | 180 | 64 | 76 |
| | хлеб ржаной | 30 | 35 | 52,7 | 69,6 |
| | итого калорийность за обед | | | 514 | 671,1 |
| | Полдник: 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 | | | 1074 | 1306,2 |