



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
26.12.2022	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром <u>диета</u> – макароны отварные с м/р	130/15	150/15	227,5	264
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			314,3	398
	10-00 яблоки, сок, комп. фр.	100 /100/25	100 /100/25	41,9	42,6
	<u>обед:</u>				
	суп рыбный	150	200	79,3	105,44
	котлеты, рубленые из птицы	50	70	165	191,4
	пюре картофельное	110	130	91,8	121,2
	компот из яблок, вишни	150	180	73,2	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61
	итого калорийность за обед			467,4	585,94
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный <u>диета</u> -каша гречневая с м/р	65	85	127	157
	икра кабачковая	30	50	3,1	5,2
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	хлеб	15	20	47	94
	итого калорийность за полдник			1072,2	297,2
	ИТОГО: калорийность за день				1387,3