

Дата 05.05.2023

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
05.05.23 Н1Д5	Завтрак: каша жидкая (манка) диета – каша вязкая пшённая на воде с м/р	150	200/210	151	154
	чай с лимоном	150/3/5	180/5/7	29	41
	сыр порциями	10	15	59,5	59,5
	хлеб	30	40	70	94
	итого калорийность за завтрак			309,5	348,5
	10-00 яблоки	100	100	40	40
	обед:				
	рассольник ленинградский	150	200	73	97,9
	тефтели мясные	60	70	165	195
	пюре из бобовых диета -картофель отварной с м/р	110	130/130	214	252,5
	сок	150	200	52,2	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			556	691,8
	Полдник: булка домашняя	60	70	224	224
	кисломолочный напиток/ диета - чай с сахаром	180	190/180	75	90
	итого калорийность за полдник			299	314
	ИТОГО: калорийность за день			1204,5	1394,1