

Дата 15.05.2023г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
15.05.23 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено)	150	200	148,8	198
	<u>диета</u> – каша вязкая пшённая на воде с м/р		210		
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб /вафли	30/1шт	40/1шт	70,5//100	94/100
				348,3	433
	10-00 бананы	90	90	40	40
	<u>обед:</u> овощи свежие (огурец)	30	40	8	12
	борщ с фасолью и картофелем	180	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые/ <u>диета</u> –рыба отварная	60	70/80	83	97,4
	пюре картофельное/ <u>диета</u> - картофель отварной	120	150/130	110,2	137,4
	компот из св. плодов	180	180	97,6	97,6
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
				398,1	508,6
	<u>Полдник:</u> сырники из творога/повидло	50/20	100/30	116/35	310/35
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой		150		
	молоко кипячёное	180	180	102	102
	<u>диета</u> - чай с сахаром		180		
				253	447
	ИТОГО: калорийность за день			1039,3	1428,6
	ИТОГО: калорийность за день			1039,3	1428,6