

Дата 13.12.2023г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
13.12.23 Н2Д3	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой ( Артек) <b>диета</b> – каша вязкая на воде с м/р , мясо отварное	150	200	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с сыром <b>диета</b> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10	140,5	178
	<b>итого калорийность за завтрак</b>		40/20	317,9	412,4
	10-00 фр. свежая (яблоко)	100	100	40	40
	<b>обед:</b> свекла тушённая в сметане	30	50	40,8	63,7
	суп рыбный	180	200	79,3	89,8
	плов из птицы	180	210	304	369
	сок( ясли) витаминизированный напиток (сад)	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			540,3	677,1
	<b>Полдник:</b> запеканка из творога /соус	50/15	100/20	123,5	247
	<b>диета-</b> жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком <b>диета-</b> чай с сахаром	180	150/180	89	107
	<b>итого калорийность за полдник</b>			212,5	354
	<b>ИТОГО:</b> калорийность за день			1110,7	1488,1