



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		если сад	сад	если10,5 ч	сад10,5 ч
27.02.24 Н2Д2	<b>Завтрак:</b> суп молочный (геркулес) <b>диета</b> – каша геркулесовая на воде с м/р	150	200/200	148,4	198
	кофейный напиток с молоком <b>диета</b> - чай	150	180	84	102
	яйцо варёное <b>диета</b> - зефир	1шт	1шт	63	63
	хлеб	35	40	70,5	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			365,9	456
	10-00 яблоки/сок	100/100	100/100	40/42	40/42
	<b>обед:</b>				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со смет соусом	150/18	170/30	205	218,96
	компот из сушёной фрукты	180	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	<b>итого калорийность за обед</b>			429,4	484,8
	<b>Полдник:</b> оладьи /повидло	60/15	120/15	92,8/25	228/25
	кисломолочный напиток <b>диета</b> - чай с сахаром	150	10/180	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			192,8	318,2
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1064,1	1341,1