

Дата 11.03.2024г.

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
11.03.24 Н2Д1	Завтрак: суп молочный с крупой (геркулес <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	150	200/220	148,8	198
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб	30	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	333
	10-00 фрукты свежие	100	100	40	40
	обед:	150	200	71,6	94,6
	борщ с фасолью и картофелем	60	70	83	97,4
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> -рыба отварная	120	130	110,2	137,4
	пюре картофельное/ <u>диета</u> -картофель отварной с м/р	150	180	73,2	87,9
	компот из св. плодов	30	35	52,1	69,6
хлеб ржаной			398,1	508,6	
итого калорийность за обед	100	110	94,3/25	228/28	
Полдник: сырники из творога <u>диета</u> - мясо тушённое с капустой	150	150	85	90	
молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром/зефир		180/180	204,8	343	
итого калорийность за полдник			900	1224,6	
ИТОГО: калорийность за день					