

Ворон О.В.
 21.06.2024

| дата | наименование приёма пищи/наименование блюда | выход (гр) | | калорийность(ккал) |
|----------|--|------------|---------|--------------------|
| | | ясли | сад | |
| 21.06.24 | Завтрак: каша жидкая молочная | 150 | 200/200 | 151 |
| Н2Д5 | диета – каша вязкая на воде с м/р | | | 154 |
| | чай с лимоном | 150 | 180 | 41 |
| | сыр порциями диета - птица отварная | 10 | 15/50 | 72 |
| | хлеб | 30 | 40 | 94 |
| | итого калорийность за завтрак | | | 286,5 |
| | 10-00 яблоки | 100 | 100 | 40 |
| | обед: огурец свежий | 40 | 50 | 12 |
| | суп рыбный | 150 | 200 | 97,9 |
| | котлеты рубленые | 50 | 70 | 162 |
| | каша вязкая гречневая | 100 | 130 | 252,5 |
| | сок | 150 | 180 | 76,8 |
| | хлеб ржаной | 30 | 35 | 61,07 |
| | итого калорийность за обед | | | 660,3 |
| | Полдник: манник классический/ повидло | 150/15 | 150/15 | 188,1 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 180 | 90 |
| | итого калорийность за полдник | | | 315 |
| | ИТОГО: калорийность за день | | | 1376,3 |