



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
27.06.24	Завтрак: каша вязкая (гречка)	150	200	151	154
Н1Д4	какао с молоком диета - чай с сахаром	150	180/180	89	107
	хлеб с маслом диета – бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	итого калорийность за завтрак	100/100	100/100	376	437,8
	10-00 фрукта свежая/сок	40	60	40/42	56
	обед: икра свекольная	150	200	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми	160	180	79,95	106,6
	макаронник с печенью	150	180	319,1	351
	компот из сухофрукты	30	35	84,7	113
	хлеб ржаной			52,1	61,07
	итого калорийность за обед	180	180	573,3	687,7
	Полдник: пудинг из творога с яблоками		150	333	333
	диета -каша пшённая на воде с м/р	180	180	85	10290
	молоко кипячёное диета - чай с сахаром			307	435
	итого калорийность за полдник			1449	1642,5
	ИТОГО: калорийность за день				