

Дата	Наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад		
28.06.2024г Н1Д5	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой(геркулес) <b>диета</b> – каша вязкая на воде геркулесовая чай с лимоном яйцо вареное/ диета - вафли хлеб пшеничный <b>итого калорийность за завтрак</b> <b>10-00</b> яблоки, запечённые с сахаром/ сок <b>обед:</b> огурец свежий суп овощной на курином бульоне биточки рыбные с овощами каша вязкая(пшено) кисель из свежей фрукты хлеб ржаной <b>итого калорийность за обед</b> <b>Полдник:</b> булка домашняя кисломолочный напиток (кефир с сахаром) диета- чай с сахаром <b>итого калорийность за полдник</b> <b>ИТОГО: калорийность за день</b>	150	200/200	148,8	198
		150	180	29	41
		30/1,2шт	30/1,2шт	63	63
		30	40	70,7	94
				311,5	396
		70/100	85/100	90/42,6	112/42,6
		40	50	55	55
		150	200	74,6	95,7
		60	70	85,8	119,5
		100	110	126,6	149,4
		150	180	73,2	97,6
		30	35	52,1	58
				467,3	575,2
			1шт	1шт	350
	150	180/5	75	90	
		180			
			425	440	
			1293	1523	