

Ворон О.В.
Дата 04.07.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
04.07.24	<u>Завтрак:</u> каша молочная рисовая	150	200/200/50	151	154
Н2Д4	<u>диета</u> – каша рисовая на воде, мясо отварное чай с сахаром	150	180	28	40
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136	176,8
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100	100	315	370,8
	10-00 фрукта свежая черешня	30	40	42	42
	<u>обед:</u> огурец свежий	150	200	8	12
	суп картофельный с клецками	150	200	51,8	69
	мясо тушённое с капустой и картофелем	180	190	363	399
	кисель, напиток витаминизированный (сад)	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	39	39,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>	60	80	529	621,57
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный		150	127	157
	<u>диета-</u> рыба, запечённая с картофелем по-русски	30	40	8	12
	икра кабачковая	150/20	180/25	64	76,8
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ			223	293,8
	<u>итого калорийность за полдник</u>			1122	1346,2
	<u>итого калорийность за день:</u>				