

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли (ккал)	сад
13.08.24 Н2Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный (геркулес) <u>диета</u> – каша геркулесовая на воде с м/р	150	200/200	10,5ч 148,4	10,5ч 198
	кофейный напиток с молоком <u>диета-</u> чай с лимонном	150	180	84	102
	хлеб/ яйцо отварное	30/1шт	40/1шт	70,5	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			365,9	456
	<b>10-00</b> сок/персик	100/70	100/70	85	85
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	30	8	8
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	82,1
	ленивые голубцы со смет соусом	150/18	170/30	205	218,96
	компот из сушёной фрукты	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,9
	<b>итого калорийность за обед</b>			429,4	484,5
	<u>Полдник:</u> манник на кефире	150	150	256,4	256,4
	кисломолочный напиток <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180/180	75	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			331,4	346,4
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1242,7	1412