



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
21.08.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный рисовый	150	200/200	148,8
Н1Д3	<u>диета</u> – каша рисовая на воде	150	180	85
	кофейный на-ток со сгущенным молоком			
	<u>диета</u> – чай с сахаром	1шт	1шт	136
	вафли			369,8
	итого калорийность за завтрак	100	100	42
	10-00 сок	40	50	8
	<u>обед:</u> огурец свежий	150	200	63,8
	борщ с капустой и картофелем	180	190	241,2
	птица тушеная в соусе с овощами	150	180	78,9
	кисель из свежих плодов	30	39	52,2
	хлеб ржаной			471,9
	итого калорийность за обед	150/50	150/50	250,3
	<u>Полдник:</u> манник классический кефир/соус			
	яблочный			
	<u>диета-</u> каша дружба на воде	150	150	75
	молоко кипячёное <u>диета-</u> чай с лимоном	150		325,3
	итого калорийность за день:			1283
				10,5ч
				193