

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(кк ал)	
		ясли	сад	ясли10,	сад10,5
				5ч	ч
26.08.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша	150	200/220	148,8	198
Н2Д1	вязкая на воде с м/р	150	180	29	41
	чай с лимоном	35	40	70,5	94
	хлеб			248,3	333
	итого калорийность за завтрак	100/20	100/20	40/256,4	40/256,4
	10-00 сок, печенье	40	50	12	16
	<u>обед:</u> огурец свежий	150	200	62,5	82,1
	суп картофельный с гречневой крупой	60	70	132,2	158
	тефтели рыбные тушённые	100	130	91,8	137,4
	шоре картофельное	150	180	101,8	101,8
	компот из св плодов	30	35	52,1	69,6
	хлеб ржаной			452,4	564,9
	итого калорийность за обед	50/20	100/20	468	468
	<u>Полдник:</u> манник на кефире/ джем <u>диета-</u> мясо		150		
	тушённое с капустой	150	180/180	75	90
	кисломолочный напиток <u>диета-</u> чай с сахаром			543	558
	итого калорийность за полдник			1540	1752,3
	ИТОГО: калорийность за день				