

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(кк	
		ясли	сад	ясли10, 5ч	сад10,5 ч
28.12.24	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено) <u>диета</u> – каша	150	200/220	148,8	198
Н2Д1	жидкая пшённая на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб /яйцо вареное	35/1,2шт	40/1,2шт	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	333
	10-00 фрукта свежая <u>диета</u> – яблоко тушённое	150	150/100	40	40
	<u>обед:</u> огурец кислый	35	45	12	16
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	62,5	82,1
	тефтели мясные(1-й вар)	50	60	132,2	158
	поре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	100	130	91,8	137,4
	компот из св плодов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			452,4	564,9
	<u>Полдник:</u> кондитерское изделие	50/20	100/20	468	468
	сок	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			543	558
	ИТОГО: калорийность за день			1540	1752,3