



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
09.01.25	Завтрак: каша жидкая (гречка)	150	200/200	151	154
Н1Д4	диета – каша дружба на воде с м/р чай с сахаром				
	хлеб с маслом диета – бутерброд с повидлом	150	180	89	107
	итого калорийность за завтрак	30/10	40/10/20	136	176,8
	10-00 фрукта свежая			376	437,8
	обед: икра свекольная	120	120	75	75
	суп картофельный с бобовыми диета – суп картофельный с курицей	40	50	37,48	56
	котлета рыбная	150	200	79,95	106,6
	каша вязкая пшённая	60	70	237	351
	компот из сухофрукты	100	130	25	39
	хлеб ржаной	150	180	84,7	113
	итого калорийность за обед	30	35	52,1	61,07
	Полдник: кондитерское изделие			513,4	687,7
	молоко кипяченое диета - чай с сахаром	150/20	150/20	75	75
	итого калорийность за полдник	150	180	75	90
	ИТОГО: калорийность за день			214,8	299,4
				1144,1	1464,9