



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
06.02.25 Н1Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (гречка) <u>диета</u> – каша дружба на воде с м/р чай с молоком <u>диета</u> – чай с сахаром	150	200/200	151
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	150	180	89
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	30/1,2шт	40/1,2шт	136
	10-00 фрукта свежая	100	100	40
	<u>обед:</u> икра свекольная	40	60	37,48
	суп картофельный с бобовыми <u>диета</u> – суп картофельный с курицей	150	200	79,95
	картофельная с печеню	160	180	237
	компот из сухофрукты	150	180	84,7
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	<u>итого калорийность за обед</u>	150	180/150	513,4
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом <u>диета</u> – овощи тушённые с мясом	150	180	139
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	85
	<u>итого калорийность за полдник</u>			224,8
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1154,2
				1499,7