

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли (ккал)	сад
11.03.25 Н2Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес) <u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р кофейный напиток с молоком сгущ., <u>диета</u> - чай с сахаром хлеб	150	200/200	10,5ч 148,4	10,5ч 198
		150	180	84	102
		35	40	70,5	94
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			365,9	457
	10-00 сок/фрукта свежая	100/100	100/10	40/42,6	40/42,6
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	ленивые голубцы со сметанным соусом (слоённые)	130	150	205	218,5
	компот из сушёной фрукты	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	<u>итого калорийность за обед</u>			429,4	469,4
	<u>Полдник:</u> пряник	50	80	177,5	284
	кисломолочный напиток <u>диета</u> -чай с сахаром	150	180	75	90
	<u>итого калорийность за полдник</u>			252,5	374
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			1130,7	1450,9