

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
12.03.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (Артек)	150	200 /150	148,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша на воде с м/р			193,4
	чай с лимоном	150	180	29
	бутерброд с сыром <u>диета</u> бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/15/10	140,5
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			178
	10-00 фрукта свежая	100	100	317,9
	<u>обед:</u> свекла тушённая в сметане <u>диета</u> салат из свеклы	40	60/60	40
	суп рыбный	150	200	40,8
	плов из птицы	160	210	79,3
	сок	150	180	304
	хлеб ржаной	30	35	64
	<u>итого калорийность за обед</u>			52,2
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/соус			540,3
	яблочный	50/30	100/50	117
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		150	234
	молоко кипячёное <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	85
	<u>итого калорийность за полдник</u>			102
	ИТОГО: калорийность за день			202
				1100,2
				1448