

утв. 

 утв. 

 О.В. Ворон

Дата 15.04.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		если	сад	если	сад
15.04.2025	<u>Завтрак:</u> суп молочный манный	150	200	98,5	175,8
Н1Д2	<u>диета</u> – каша пшённая на воде с м/р	150	180	29	41
	чай с лимоном	30/1шт	35/1шт	58,8/100	94/100
	хлеб/ зефир			286,3	480,6
	итого калорийность за завтрак	100	110	40	41,6
	10-00 фр. свежая				
	<u>обед:</u>	150	200	60	100
	борщ с капустой и картофелем	60	70	81	94,7
	котлеты рыбные запечённые <u>диета</u> – рыба отварная	110	130	18,1	19,9
	каша вязкая(пшено) <u>диета</u> – рис отварной с м/р	150	180	64	76,8
	сок	30	31	52,2	53,9
	хлеб ржаной			275,5	345,3
	итого калорийность за обед	100	110	191,2	200,76
	<u>Полдник:</u> вареники ленивые отварные с маслом		150		
	<u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным	150	180	82	107
	какао с молоком <u>диета</u> чай с сахаром			273,4	307,8
	итого калорийность за полдник			940,3	1242,9
	ИТОГО: калорийность за день				