



| дата     | наименование приёма пищи/наименование блюда                   | выход (гр) |            | калорийность (ккал)      |
|----------|---------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------------|
|          |                                                               | если       | сад        |                          |
| 28.04.25 | <b>Завтрак:</b> макароны отварные с сыром                     | 150/15     | 175/20/150 | 261,8                    |
| Н1Д1     | диета- макароны отварные с м/р                                |            |            | если 10,54 сат 10,54 264 |
|          | чай с сахаром                                                 | 150        | 180        | 28                       |
|          | хлеб                                                          | 35         | 40         | 58,8                     |
|          | <b>итого калорийность за завтрак</b>                          |            |            | 398                      |
|          | 10-00 фр. свежая                                              | 100        | 110        | 40                       |
|          | <b>обед:</b>                                                  |            |            | 44                       |
|          | суп рыбный                                                    | 150        | 200        | 79,3                     |
|          | тефтели мясная(1-й вариант)                                   | 60         | 70         | 132,2                    |
|          | пюре картофельное <b>диета-</b> картофель отварной с м/р      | 110        | 130        | 91,8                     |
|          | компот из св. фруктов                                         | 150        | 180        | 73,2                     |
|          | хлеб ржаной                                                   | 35         | 38         | 52,2                     |
|          | <b>итого калорийность за обед</b>                             |            |            | 61                       |
|          | <b>Полдник:</b> омлет натуральный диета-каша гречневая с м/р/ | 60         | 85/100     | 436,7                    |
|          | огурец кислый                                                 | 30         | 40         | 127                      |
|          | чай с лимоном/хлеб                                            | 150/5/5/20 | 180/5/7/40 | 6                        |
|          | <b>итого калорийность за полдник</b>                          |            |            | 12                       |
|          | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>                            |            |            | 29/47                    |
|          |                                                               |            |            | 41/94                    |
|          |                                                               |            |            | 209                      |
|          |                                                               |            |            | 302                      |
|          |                                                               |            |            | 1034                     |
|          |                                                               |            |            | 1373                     |