



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
13.05.2025	Завтрак: суп молочный манный	150	200	10,5ч	10,5ч
Н1Д2	диета – каша гречневая на воде с м/р			98,5	175,8
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб/ печенье	30/1шт	35/1шт	58,8/69,8	94/69,8
	итого калорийность за завтрак			227,1	380,6
	10-00 фр. свежая	100	110	40	60
	обед:				
	щи зелёные (щавель, шпинат)	150	200	60	100
	котлеты рыбные запечённые диета– рыба отварная	60	70	81	94,7
	каша вязкая(пшено) диета– пшенная на с м/р	110	130	18,1	19,9
	сок	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	31	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			275,5	364,5
	Полдник: лапшевник с творогом/ повидло	100/10	100/15	191,2	200,76
	диета- овощи тушённые с мясом отварным		150		
	чай с сахаром	150	180	82	107
	итого калорийность за полдник			273,4	307,8
	ИТОГО: калорийность за день			1043,1	1112,9