



| дата     | наименование приёма пищи/наименование блюда                 | выход (гр) |            | калорийность(ккал) |
|----------|-------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------|
|          |                                                             | ясли       | сад        |                    |
| 15.05.25 | <b>Завтрак:</b> каша жидкая (гречка)                        | 150        | 200/100/60 | 151                |
| Н1Д4     | <b>диета</b> – каша гречневая рассыпчатая с м/р             |            |            |                    |
|          | птица отварная                                              |            |            |                    |
|          | чай с сахаром                                               | 150        | 180        | 89                 |
|          | бутерброд с маслом                                          | 30/10      | 45         | 139,7              |
|          | <b>итого калорийность за завтрак</b>                        |            |            | 382,7              |
|          | <b>10-00</b> сок                                            | 100        | 100        | 42                 |
|          | <b>обед:</b> икра свекольная <b>диета</b> – салат из свеклы | 40         | 60         | 63,7               |
|          | суп картофельный с бобовыми                                 | 150        | 200        | 106,6              |
|          | макаронник с печенью                                        | 160        | 180        | 423,5              |
|          | компот из св. фруктов                                       | 150        | 180        | 113                |
|          | хлеб ржаной                                                 | 30         | 33         | 61,07              |
|          | <b>итого калорийность за обед</b>                           |            |            | 767,9              |
|          | <b>Полдник:</b> кондит. изделие                             | 2шт        | 2шт        | 250,2              |
|          | молоко кипячёное <b>диета</b> - чай с сахаром               | 150        | 180        | 113                |
|          | <b>итого калорийность за полдник</b>                        |            |            | 363,2              |
|          | <b>ИТОГО: калорийность за день</b>                          |            |            | 1543,8             |