



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
20.05.25 Н2Д2	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес) <u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р чай с сахаром	150	200/200	10,5ч 148,4	10,5ч 198
	хлеб/ яйцо вареное	150	180	84	102
	итого калорийность за завтрак	30/1шт	40/1шт	70,5	94
	10-00 сок	100	100	365,9	457
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	40	42,6	42,6
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	8	12
	ленивые голубцы со сметанным соусом	150	180	62,5	67
	компот из сушёной фруктов	150	180	205	218,96
	хлеб ржаной	30	35	101,8	101,8
	итого калорийность за обед			52,1	69,6
	<u>Полдник:</u> оладьи	60/10	120/15	429,4	469,4
	чай с лимоном	150	180	92,8/25	185/25
	итого калорийность за полдник			29	41
	ИТОГО: калорийность за день			146,8	251
				984,7	1220