



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
11.06.25 Н1Д3	<u>Завтрак:</u> салат из моркови _ суп молочный с крупой(рис) <u>диета</u> - рис отварной с м/р	50/150	50/200	ясли 10,5ч сад 10,5ч 148,8 193,5
	кофейный напиток с молоком <u>диета</u> -чай с сахаром	150	180	85 91
	бутерброд с маслом	30/10	35/10	136 135,2
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	369,8		419,7
	<u>10-00 сок</u>	100	100	40 40
	<u>обед</u> -огурец свежий	40	50	35 52,4
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5 82,1
	птица тушённая в соусе с овощами	150	230	241,2 269
	кисель из св, фрукты	150	180	78,9 105,5
	хлеб ржаной	30	35	52,2 61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>	470,1		570
	<u>Полдник:</u> манник на кефире классический	150	150	250,3 250,3
	<u>диета</u> - рыба отварная, каша вязкая (пшённая) на воде с м/р		60/120	
	кисломолочный напиток <u>диета</u> чай с лимоном	150	180/20	29 41
	<u>итого калорийность за полдник</u>	279,3		291
	<u>итого калорийность за день:</u>	1159,2		1321