



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
27.06.2025г Н1Д5	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(геркулес)	150	200/200	148,8	198
	<u>диета</u> – каша вязкая жидкая на воде с м/р чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб пшеничный	35	45	70,7	94
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			248,5	333
	<u>10-00 сок</u>	100	100	44	48
	<u>обед:</u> огурец свежий	25	30	8	12
	суп овощной	150	200	74,6	95,7
	омлет паровой с мясом	160	200	349	422
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	35	35	52,1	58
	<u>итого калорийность за обед</u>			553	668,25
	<u>Полдник:</u> булка домашняя	60	80	179	286
	сад- молоко кипячёное ясли-кисломолочный на-ток	150	180	75	102
	диета- чай с сахаром				
	<u>итого калорийность за полдник</u>			254	388
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			1099	1437