



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
01.07.25 Н2Д2	салат из моркови	40	60	10,5ч	10,5ч
	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	148,4	198
	<u>диета</u> – каша жидкая пшенная на воде с м/р кофейный на-ток с молоком сгущённым	150	180	84	102
	<u>диета</u> - чай с сахаром				
	хлеб	30	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			323,8	425,4
	10-00 сок	100	100	42,6	42,6
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	40	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	ленивые голубцы со сметанным соусом(слоённые)	150	180	205	218,96
	компот из сушёной фруктов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			429,4	469,4
	<u>Полдник:</u> запеканка рисовая с творогом	150	150	303	407
	кисломолочный напиток	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			378	497
	ИТОГО: калорийность за день			1173	1434