



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
03.07.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая рисовая	150	200/150	151	154
Н2Д4	<u>диета</u> — каша вязкая на воде с м/р				
	чай с сахаром	150	180	6,99	40
	хлеб	30	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			228,5	293,9
	10-00 фрукта свежая	60	70	66	66
	<u>обед:</u> огурец свежий	25	30	8	10
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8	69
	мясо, тушённое с капустой и картофелем	175	195	363	399
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	39,2	61,07
	итого калорийность за обед			531,3	621,57
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный / огурец кислый	60/25	80/30	127	157
	<u>диета</u> -каша гречневая рассыпчатая с м/р		130		
	сок /хлеб	150/30	180/35	64/47	76,8/94
	итого калорийность за полдник			238	327,8
	итого калорийность за день:			1063,8	1309,3