



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
04.07.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (манка)	150	200/150	151
Н2Д5	<u>диета</u> — каша жидкая пшённая с м/р			154
	чай с лимоном			
	хлеб	150	180	29
		30	40	70,5
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			250,5
	10-00 фрукта свежая	60	60	40
	<u>обед:</u>			
	рассольник ленинградский	150	200	76
	котлеты, рубленые	50	70	85,8
	каша вязкая «Артек» <u>диета</u> — каша вязкая «Артек» на воде с м/р	110	130	14,8
	компот из св. плодов	150	180	73,2
	хлеб ржаной	30	35	52,2
	<u>итого калорийность за обед</u>			302
	<u>Полдник:</u> кондитерское изделие	2шт	2шт	250
	чай с сахаром	150	180	28
	<u>итого калорийность за полдник</u>			278
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			870,5
				1014