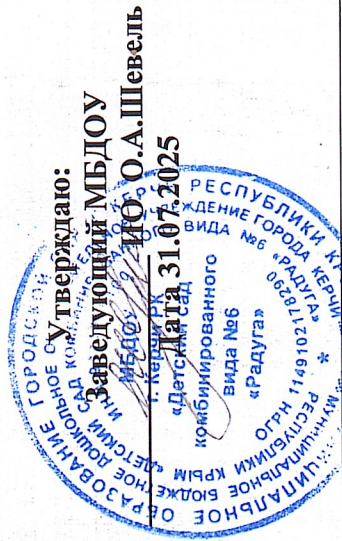




дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
31.07.25	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (рис)	150	200/110	151	154
Н2Д4	диета – рис отварной с м/р				
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			315	370,8
	10-00 фрукта свежая	60	70	66	66
	<u>обед:</u> огурец свежий	25	30	8	10
	суп картофельный с клецками	150	200	51,8	69
	мясо тушеное с капустой и картофелем	175	195	363	399
	кисель из повидла	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	127	157
	итого калорийность за обед			523,3	621,57
	<u>Полдник:</u> омлет натуральный	65	65/190	127	157
	диета-рыба запечённая с картофелем по - русски				
	огурец свежий	40	50	32	60
	чай с сахаром /хлеб	150/30	180/35	64/47	76,8
	итого калорийность за полдник			270	387,3
	итого калорийность за день:			1161,3	1432,2