



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
19.08.2025	Завтрак: суп молочный манный	150	200/200	98,5	175,8
N1/D2	диета – каша жидкая пшенная на воде с м/р				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб	30	35	58,8	94
	итого калорийность за завтрак			186,3	310,6
	10-00 фр. свежая	100	100	20	20
	обед: огурец свежий	30	40	8	12
	суп овощной	150	200	60	100
	биточки рыбные с овощами диета- рыба отварная	50	80	132	195
	каша вязкая пшенная	110	130	18,1	19,9
	диета-рис отварной с м/р				
	компот из свежих плодов	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			334,3	464,7
	Полдник: запеканка из творога с морковью/ соус	100/30	100/30	191,2/21	200,76
	яблочный		150		/35
	диета- овощи тушённые с мясом отварным				
	молоко кипячёное диета-чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			240,2	275,8
	ИТОГО: калорийность за день			884,8	1178,1