

Дата 20.08.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
20.08.25	<u>Завтрак:</u> салат из моркови	40	60	20,92	31,38
Н1Д3	суп молочный с крупой(рис) <u>диета</u> - рис отварной с м/р	150	200/150	148,8	193,5
	чай с сахаром	150	180	85	91
	бутерброд с маслом	30/10	30/10	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			369,8	461,3
	10-00 плоды свежие	60	60	40	40
	<u>обед:</u> огурец свежий	30	40	8	12
	суп картофельный с гречневой крупой	150	200	62,5	82,1
	птица, тушённая в соусе с овощами	180	230	241,2	269
	кисель из св, фрукты	150	180	78,9	105,5
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			412,8	529,7
	<u>Полдник:</u> манник на кефире классический	150	150	250,3	250,3
	<u>диета</u> - рыба отварная, каша вязкая (пшённая) на воде с м/р				
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чий с сахаром/хлеб	150	180	75	92
	итого калорийность за полдник			325,3	342,3
	итого калорийность за день:			1147,3	1373,3