

| Дата     | наименование приёма пищи/наименование блюда            | Выход (гр) |         | калорийность (ккал) |           |
|----------|--------------------------------------------------------|------------|---------|---------------------|-----------|
|          |                                                        | ясли       | сад     |                     |           |
| 28.08.25 | <u>Завтрак:</u> каша жидкая (рис)                      | 150        | 200/110 | 151                 | 154       |
| Н2Д4     | <u>диета</u> – рис отварной с м/р                      |            |         | ясли 10,5ч          | сад 10,5ч |
|          | чай с сахаром                                          | 150        | 180     | 28                  | 40        |
|          | бутерброд с маслом <u>диета</u> - бутерброд с повидлом | 30/10      | 40/10   | 136                 | 176,8     |
|          | <b>итого калорийность за завтрак</b>                   |            |         | 315                 | 370,8     |
|          | 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        |
|          | суфле из печени                                        | 50         | 70      | 74                  | 104       |
|          | пюре картофельное                                      | 110        | 130     | 132,2               | 158       |
|          | кисель из повидла                                      | 150        | 180     | 69,3                | 80,5      |
|          | хлеб ржаной                                            | 30         | 35      | 52                  | 61        |
|          | <b>итого калорийность за обед</b>                      |            |         | 387,3               | 482,5     |
|          | <u>Полдник:</u> омлет натуральный                      | 65         | 80/190  | 127                 | 157       |
|          | <u>диета</u> -рыба запечённая с картофелем по - русски |            |         |                     |           |
|          | салат из свежих огурцов                                | 40         | 50      | 32                  | 60        |
|          | сок /хлеб                                              | 150/30     | 180/35  | 64/47               | 76,8      |
|          | <b>итого калорийность за полдник</b>                   |            |         | 270                 | 387,3     |
|          | <b>итого калорийность за день:</b>                     |            |         | 10,38               | 1306      |

