



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
10.09.25	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой Артек	150	200 /150	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша гречневая на воде с м/р.				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с повидлом	30/5/10	40/5/10	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 яблоко печёное	60	80	40	40
	<u>обед:</u> свекла, тушённая в сметане	40	60	40,8	63,7
	суп фасолевый	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы	160	210	304	369
	сок	150	180	64	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	671,4
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога	50	100	123,5/21	247/35
	<u>диета-</u> жаркое по- домашнему		150		
	какао с молоком <u>диета-</u> чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			172,5	322
	ИТОГО: калорийность за день			1070,7	1445,8