



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
10.11.25	<u>Завтрак:</u> макароны отварные с сыром	150/5/15	175/5/15	148,4	193,4
Н1Д1	<u>диета-</u> макароны с м/р				
	чай с вареньем	150	180	29	41
	хлеб	30	40	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 сок	60	70	40	40
	<u>обед:</u> овощи свежие	30	40	40,8	63,7
	борщ с капустой и картофелем	150	200	79,3	89,8
	тефтели мясные <u>диета-</u> тефтели из говядины с м/р	50	70	304	369
	пюре картофельное <u>диета</u> – картофель отварной с м/р	110	130	91,8	158
	компот из свежих плодов	150	180	64	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	671,4
	<u>Полдник:</u> суп молочный манный	150	200	98,5	175,8
	<u>диета-</u> каша гречневая с м/р		130		
	чай с лимоном/хлеб	150/15	180/20	28	40
	итого калорийность за полдник			172,5	215
	ИТОГО: калорийность за день			1070,7	1371