



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)
		ясли	сад	
11.11.2025	<u>Завтрак:</u> каша вязкая с тыквой	150	200/200	98,5
Н1Д2	<u>диета</u> – каша рисовая с тыквой на воде			10,5ч
	чай с лимоном	150	180	29
	бутерброд с джемом	30/5/20	40/5/20	143
	итого калорийность за завтрак			270,7
	10-00 сок/ печенье	100/1шт	100/1шт	40
	<u>обед:</u> помидор свежий	30	40	8
	рассольник ленинградский	150	200	60
	биточки рыбные с овощами <u>диета</u> -рыба отварная	60	80	132
	каша вязкая пшенная	110	130	18,1
	<u>диета</u> -каша пшённая с м/р		130	
	компот из сушёных фруктов	150	180	64
	хлеб ржаной	30	36	52,2
	итого калорийность за обед			334,3
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью	100/30	100	234/35
	<u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным		150	/35
	напиток из шиповника	150	180	28
	итого калорийность за полдник			297
	ИТОГО: калорийность за день			1027,9
				1227,8