



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
27.11.25	<b>Завтрак:</b> каша жидкая (гречка)	150	200/200	151
Н1Д4	<b>диета</b> – каша гречневая рассыпчатая на воде с м/р			если 10,5ч сад 10,5ч 154
	чай с молоком <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180	89
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	139,7
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			376
	<b>10-00</b> сок	100	100	40
	<b>обед:</b> икра свекольная	40	60	40,8
	суп картофельный с горохом	150	200	79,95
	котлета рубленая	50	70	116
	рис отварной с овощами	110	130	130
	компот из сушёных фруктов	150	180	64
	хлеб ржаной	30	33	52,1
	<b>итого калорийность за обед</b>			433,3
	<b>Полдник:</b> печенье / пряник	2шт	2шт	139
	молоко кипячёное <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180	85
	<b>итого калорийность за полдник</b>			224,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1076,8
				1355,1



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
27.11.25 Н1Д4	<b>Завтрак:</b> каша жидкая (гречка) <b>диета</b> – каша гречневая рассыпчатая на воде с м/р	150	200/200	151
	чай с молоком <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180	89
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	139,7
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			376
	<b>10-00</b> сок	100	100	40
	<b>обед:</b> икра свекольная	40	60	40,8
	суп картофельный с горохом	150	200	79,95
	котлета рубленая	50	70	116
	рис отварной с овощами	110	130	130
	компот из сушённых фруктов	150	180	64
	хлеб ржаной	30	33	52,1
	<b>итого калорийность за обед</b>			433,3
	<b>Полдник:</b> печенье / пряник	2шт	2шт	139
	молоко кипячёное <b>диета</b> - чай с сахаром	150	180	85
	<b>итого калорийность за полдник</b>			224,8
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1076,8
				154