

Дата 01.12.2025

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
01.12.25	Завтрак: каша вязкая с тыквой <u>диета</u> – каша рисовая на воде с тыквой	150	200/200	148,8	198,4
	чай с сахаром	150	180	29	40
	хлеб	35	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			248,3	328,4
	10-00 плоды свежие	100	100	40	40
	обед:				
	борщ с фасолью и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета</u> - рыба отварная	60	70	85,8	119,5
	каша вязкая « Артек» <u>диета</u> - каша вязкая с м/р	110	130	133,3	166,6
	компот из св. плодов	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			416	538,2
	Полдник: лапшевник с творогом	100	100	283	373
	<u>диета</u> - мясо тушённое с капустой		150		
	молоко кипячёное <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180/180	85	102
	итого калорийность за полдник			368	475
	ИТОГТО: калорийность за день			1072,3	1381,6