



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
04.12.25 Н2Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (рис) <u>диета</u> – рис отварной с м/р/птица отварная	150	200 130/60	если 10,5ч * сад 10,5ч 151 154
	чай с сахаром	150	180	28
	бутерброд с маслом	30/10	40/10	136
	итого калорийность за завтрак			315
	10-00 яблоко	100	100	60
	<u>обед:</u>			60
	суп картофельный с клёцками	150	200	51,8
	жаркое по- домашнему	170	200	205
	сок	150	180	69,3
	хлеб ржаной	30	35	52
	итого калорийность за обед			61
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	65	65	409,1
	диета-макароны отварные с м/р		130	127
	огурец кислый	25	30	21
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	25
	итого калорийность за полдник			64/47
	итого калорийность за день:			259
				1043
				12036