



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к)	
		ясли	сад	ясли	сад
09.12.2025	Завтрак: каша вязкая с тыквой	150	200/200	98,5	132,4
N1/D2	диета – каша рисовая с тыквой на воде				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	хлеб	30/5/10	35/5/10	143	156
	итого калорийность за завтрак			270,7	329,4
	10-00 плоды свежие (банан)	60	60	40	40
	обед:				
	рассольник ленинградский	150	200	60	100
	котлета рубленая	50	70	132	128,8
	каша вязкая (гречка)	110	130	18,1	19,9
	диета-каша гречневая с м/р				
	компот из сушёных фруктов	150	180	64	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			334,3	421,5
	Полдник: запеканка из творога с морковью	100	100	234/35	234
	диета- овощи тушённые с мясом отварным		150		/35
	чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			297	348
	ИТОГО: калорийность за день			1027,9	1227,8