

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10.5ч	сад10.5ч
21.01.26 Н2Д3	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой «Артек» <u>диета</u> – каша жидкая пшённая на воде с м/р.	150	200	148,4	193,4
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с джемом	30/5/10	40/5/10	140,5	178
	итого калорийность за завтрак			317,9	412,4
	10-00 яблоки печёные	70	85	97	116
	<u>обед:</u> свекла тушёная в сметане <u>диета</u> салат из свеклы	40	60	40,8	63,7
	суп фасолевый	150	200	79,3	89,8
	плов из птицы	160	210	304	369
	сок	150	180	64	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			540,3	671,4
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога <u>диета-</u> жаркое по- домашнему	50	120 150	123,5/21	247/35
	кисломолочный напиток <u>диета</u> -чай с сахаром	150	180	28	40
	итого калорийность за полдник			172,5	322
	ИТОГО: калорийность за день			1070,7	1445,8