



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
13.02.2026г Н1Д5	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(геркулес) <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	150	200/200	148,8	198
	чай с лимоном	150	180	29	41
	яйцо вареное	30/0,5шт	30/0,5шт	63	63
	хлеб пшеничный	35	45	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 фрукта свежая	150	150/85	40	40
	<u>обед:</u> салат из квашенной капусты	40	60	8	12
	суп рыбный	150	200	74,6	95,7
	котлеты рубленые из птицы <u>диета</u> котлета из птицы с м/р	50	60	85,8	119,5
	каша вязкая гречневая <u>диета</u> - каша гречневая с м/р	100	110	16,3	21,2
	компот из свежих плодов	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			306,1	386
	<u>Полдник:</u> булка ванильная	80	80	179	286
	молоко кипячёное	150	180/	75	90
	<u>диета</u> - чай с сахаром		180		
	итого калорийность за полдник			254	376
	ИТОГО: калорийность за день			911,6	1198