



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
05.03.26 Н2Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (гречка) <u>диета</u> – каша жидкая гречневая на воде с м/р	150	200 130/60	151	154
	чай с сахаром	150	180	28	40
	хлеб	30	40	136	176,8
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			315	370,8
	<u>10-00</u> фрукты свежие	100	100	57	57
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с клецками	150	200	51,8	69
	жаркое по- домашнему	170	200	205	205
	кисель из повидла(ясли)витаминизированный (сад)	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52	61
	<u>итого калорийность за обед</u>			386,1	427,5
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	80	80	103,8	135
	<u>диета-макароны</u> отварные с м/р		130		
	салат из солёных огурцов	40	60	21	25
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	65,8/47	79/94
	<u>итого калорийность за полдник</u>			237,6	336
	<u>итого калорийность за день:</u>			1043	1191,3