



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
10.03.2026	<b>Завтрак:</b> суп молочный (рис)	150	200/200	98,5	132,4
Н1Д2	<b>диета</b> – каша рисовая с жидкая на воде				
	чай с сахаром	150	180	29	41
	хлеб/ печенье	30/1шт	35/2шт	143	156
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			270,7	329,4
	<b>10-00 сок</b>	100	100	40	40
	<b>обед:</b>				
	рассольник ленинградский	150	200	60	100
	биточки рыбные с овощами <b>диета-</b> рыба отварная	50	70	132	128,8
	каша вязкая <b>диета-</b> каша вязкая на воде с м/р	110	130	18,1	19,9
	компот из сушёных фруктов	150	180	64	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	<b>итого калорийность за обед</b>			334,3	421,5
	<b>Полдник:</b> запеканка из творога с морковью/соус	100/30	100/50	234/35	234
	яблочный		150		/35
	<b>диета-</b> овощи тушённые с мясом отварным				
	чай с сахаром	150	180	28	40
	<b>итого калорийность за полдник</b>			297	348
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1027,9	1227,8