



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
19.03.26 Н2Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (рисовая) <u>диета</u> – каша жидкая на воде с м/р	150	200 130/60	если 10,5ч 151 154
	чай с сахаром	150	180	28 40
	хлеб с маслом <u>диета-</u> бутерброд с повидлом	30/10	40/10	136 176,8
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			315 370,8
	10-00 фрукты свежие	100	100	57 57
	<u>обед:</u>			
	суп картофельный с клёцками	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-</u> макароны 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