



дата	наименование приема пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
24.03.2026	<u>Завтрак:</u> суп молочный (рис)	150	200/150	98,5	132,4
НПД2	<u>диета</u> – каша рисовая на воде с м/р чай с сахаром	150	180	29	41
	бутерброд с джемом	30/5/10	35/5/10	143	156
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100	100	270,7	329,4
	<u>10-00 сок</u>			40	40
	<u>обед:</u>				
	рассольник ленинградский	150	200	60	100
	биточки рыбные с овощами <u>диета</u> - рыба отварная	50	70	132	128,8
	каша вязкая <u>диета</u> -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
	<u>итого калорийность за обед</u>	100/30	100/50	334,3	421,5
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/соус яблочный			234/35	234 /35
	<u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным		150		
	напиток кисломолочный <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	28	40
	<u>итого калорийность за полдник</u>			297	348
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			<b>1027,9</b>	<b>1227,8</b>