



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
31.03.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	148,4	198
Н2Д2	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р				
	какао с молоком <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	84	102
	хлеб	30	40	70,5	94
	<b>итого калорийность за завтрак</b>			323,8	425,4
	<b>10-00 сок</b>	100	100	42	42
	<u>обед:</u> огурец кислый	30	35	8	12
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	омлет паровой с мясом	115	150	241	317,5
	<u>диета</u> —гуляш из отварного мяса, картофель отварной с м/р		60/130		
	компот из сушёных фруктов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	<b>итого калорийность за обед</b>			490	588,5
	<u>Полдник:</u> каша жидкая молочная(рис)	150	200	214,5	214,5
	<u>диета</u> каша жидкая рисовая на воде см/р				
	чай с лимоном	150	180	45	90
	<b>итого калорийность за полдник</b>			1189	304,5
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			1173	1400,2