



Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
21.04.2026	<u>Завтрак:</u> суп молочный (рис)	150	200	148,8	132,4
Н1Д2	<u>диета</u> – каша рисовая на воде с м/р		150		
	чай с сахаром	150	180	29	41
	хлеб	30	40	58,8	156
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100	100	236,7	329,4
	<u>10-00</u> сок			40	40
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	73	97,6
	биточки рыбные с овощами <u>диета</u> - рыба отварная	60	80	111	128,8
	каша вязкая <u>диета</u> -каша вязкая на воде с м/р	110	130	18,1	19,9
	компот из свежих фруктов	150	180	84,7	101,1
	хлеб ржаной	30	36	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			347	421,5
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога с морковью/соус яблочный	100/50	100/50	234/35	234/35
	<u>диета</u> - овощи тушённые с мясом отварным		150		
	на-ток из плодов шиповника	150	180	65,8	79
	<u>итого калорийность за полдник</u>			334	348
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			1043,5	1227,8