



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	ВЫХОД (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
27.04.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (пшено <u>диета</u> – каша жидкая на воде с м/р	150	200/200	148,8	193,4
Н2Д1	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с маслом <u>диета-бутерброд</u> с повидлом	35/10	40/10	136	176,8
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			313,8	369,6
	<u>10-00</u> плоды свежие(банан)	60	60	40	40
	<u>обед:</u>				
	борщ с капустой и картофелем	150	200	71,6	94,6
	тефтели рыбные тушённые <u>диета-</u> рыба отварная	60	70	83	97,4
	пюре картофельное <u>диета-</u> картофель отварной с м/р	110	130	110,2	137,4
	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	150	180	73,2	87,9
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	<u>итого калорийность за обед</u>			390	490,8
	<u>Полдник:</u> лапшевник с творогом	100	100/150	116	373
	<u>диета-</u> мясо тушённое с капустой				
	чай с сахаром	150	180/180	85	102
	<u>итого калорийность за полдник</u>			201	475
	<u>ИТОГО: калорийность за день</u>			952	1375,4