

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
08.05.2026г	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой(геркулес)	150	200/200	148,8	198
Н1Д5	<u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р				
	чай с сахаром	150	180	29	41
	яйцо вареное	30/1шт	30/1шт	63	63
	хлеб пшеничный	35	45	70,7	94
	итого калорийность за завтрак			311,5	396
	10-00 фрукта свежая	100	100	40	40
	<u>обед:</u>				
	суп рыбный	150	200	74,6	95,7
	котлеты рубленые <u>диета</u> -котлета из птицы с м/р	50	70	85,8	119,5
	каша вязкая гречневая <u>диета</u> – каша вязкая на воде с м/р	100	130	16,3	21,2
	компот из свежих плодов	150	180	69,3	80,5
	хлеб ржаной	30	35	52,1	58
	итого калорийность за обед			306,1	386
	<u>Полдник:</u> булка ванильная	60	80	179	286
	кисломолочный напиток <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			254	376
	ИТОГО: калорийность за день			911,6	1198