



Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)
		ясли	сад	
14.05.26	<u>Завтрак:</u> каша молочная рисовая	150	200/150	154
Н2Д4	<u>диета</u> – каша вязкая рисовая на воде с м/р чай с сахаром	150	180	40
	бутерброд с маслом <u>диета- бутерброд</u> с повидлом	30/10	40/10	176,8
	итого калорийность за завтрак	315		370,8
	10-00 фрукты свежие (яблоко)	100	100	66
	<u>обед:</u> огурец свежий	40	45	12
	суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	200	69
	жаркое по - домашнему (мясо говядина)	170	220	265
	кисель из повидла (ясли) кисель витаминизированный (сад)	150	180	80,5
	хлеб ржаной	30	35	61
	итого калорийность за обед	423,3		487,5
	<u>Полдник:</u> омлет с овощами	80	80	135
	диета – рыба(минтай), запечённая с картофелем порусски		190	
	огурец свежий	30	40	25
	напиток из шиповника/хлеб	150/30	180/35	79/94
	итого калорийность за полдник	237		336
	итого калорийность за день:	1041		1251,3