



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
02.07.25 Н1Д4	Завтрак: каша молочная гречневая диета – каша на воде с м/р	150	200/200	151	154
	чай с молоком диета -чай с сахаром	150	180	89	107
	хлеб /яйцо варёное	30/1шт	40/1шт	136	176,8
	итого калорийность за завтрак			376	437,8
	10-00 плоды свежие(яблоко)	100	110	75	75
	обед: икра кабачковая	40	50	37,48	56
	суп картофельный с бобовыми_на мясном бульоне	150	200	79,95	106,6
	суфле из отварного мяса с рисом	65	85	237	351
	компот из смеси сухофруктов	150	180	84,7	113
	хлеб ржаной	30	35	52,1	61,07
	итого калорийность за обед			513,4	687,7
	Полдник: сырники из творога/джем	100/15	100/20	75	75
	молоко кипячёное диета - чай с сахаром	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			214,8	299,4
	ИТОГО: калорийность за день			1144,1	1464,9