



Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)	
		ясли	сад	ясли10,5ч	сад10,5ч
24.07.26	<u>Завтрак:</u> каша молочная манная с маслом сливочным	150	200/150	151	154
Н2Д5	<u>диета</u> – каша жидкая манная на воде с м/р.	150	180	29	41
	чай с лимоном	30/15	40/20	70,5/72	94/72
	бутерброд с сыром <u>диета</u> – бутерброд с повидлом			286,5	361
	итого калорийность за завтрак	100	100	40	40
	10-00 плоды свежие (яблоко)	30	34	8	12
	<u>обед:</u> помидор свежий	150	200	58,6	72,6
	суп рыбный	50	70	116	162
	котлеты, рубленные(мясо говядина) <u>диета</u> -котлеты из говядины с м/р	110	130	14,8	252,5
	каша вязкая «Артек» с маслом сливочным				
	<u>диета</u> - каша вязкая с м/р	150	180	64	76,8
	компот из свежих плодов (яблоки)	30	35	52,2	61,07
	хлеб ржаной			290,8	635
	итого калорийность за обед	70	80	188,1	225
	<u>Полдник:</u> кондитерские изделия				
	кофейный напиток молоко сгущённым <u>диета</u> -чай с сахаром, печенье	150	180/30	89	107
	б/г			277,1	332
	итого калорийность за полдник				
	ИТОГО: калорийность за день			909,2	1312