

Дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	Выход (гр)		калорийность	
		ясли	сад	(ккал) ясли10,5ч	сад10,5ч
03.08.26 Н2Д1	<u>Завтрак:</u> суп молочный пшённый с маслом сливочным <u>диета</u> – каша жидкая на воде с м/р	150	200/200	148,8	193,4
	чай с сахаром				
	бутерброд с маслом	150	180	29	41
	<u>диета-б</u> утерброд с повидлом	35/10	40/10	136	176,8
	<u>итого калорийность за завтрак</u>		40/20		
	10-00 плоды свежие (яблоко)			313,8	369,6
	<u>обед:</u> овощи свежие(огурец)	100	100	40	40
	борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	40	50	8	12
	тефтели рыбные тушённые (рыба минтай)	150	200	71,6	94,6
	шоре картофельное <u>диета-картофель</u> отварной с м/р	60	70	83	97,4
	компот из св. плодов	110	130	110,2	137,4
	хлеб ржаной	150	180	73,2	87,9
	<u>итого калорийность за обед</u>	30	35	52,1	69,6
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога / джем			390	490,8
	<u>диета-рагу из овощей</u>	100//20	100/25	116	116
	какао с молоком <u>диета</u> - чай с лимоном		150		
	<u>итого калорийность за полдник</u>	150	180	85	102
				201	475