



| дата             | наименование приёма пищи/наименование блюда                                         | выход (гр) |         | калорийность(ккал) |        |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------------------|--------|
|                  |                                                                                     | ясли       | сад     | ясли               | сад    |
| 20.08.26<br>Н2Д4 | <u>Завтрак:</u> каша молочная рисовая с маслом сливочным                            | 150        | 200/150 | 151                | 154    |
|                  | <u>диета</u> – каша жидкая рисовая на воде с м/р чай с сахаром                      | 150        | 180     | 28                 | 40     |
|                  | бутерброд с маслом                                                                  | 30/10      | 40/10   | 136                | 176,8  |
|                  | итого калорийность за завтрак                                                       |            |         | 315                | 370,8  |
|                  | 10-00 фрукты свежие/сок                                                             | 150/100    | 150/100 | 66                 | 66     |
|                  | <u>обед:</u> овощи свежие                                                           | 30         | 40      | 8                  | 12     |
|                  | суп картофельный с клёцками <u>диета</u> - суп картофельный с макаронными изделиями | 150        | 200     | 51,8               | 69     |
|                  | жаркое по- домашнему                                                                | 170        | 200     | 205                | 205    |
|                  | кисель из повидла                                                                   | 150        | 180     | 69,3               | 80,5   |
|                  | хлеб ржаной                                                                         | 30         | 35      | 39,2               | 61     |
|                  | итого калорийность за обед                                                          |            |         | 373,3              | 427,5  |
|                  | <u>Полдник:</u> омлет натуральный                                                   | 60         | 80      | 103,8              | 135    |
|                  | <u>диета</u> каша гречневая с м/р                                                   |            | 130     |                    |        |
|                  | икра кабачковая                                                                     | 30         | 40      |                    |        |
|                  | напиток из шиповника                                                                | 150        | 180     | 65,8               | 79     |
|                  | итого калорийность за полдник                                                       |            | ♦       | 237                | 336 ♦  |
|                  | итого калорийность за день:                                                         |            |         | 991                | 1191,3 |