



дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		ясли	сад	
10.09.26 Н1Д4	<u>Завтрак:</u> каша жидкая (гречка)	150	200/200	151
	<u>диета</u> – каша на воде с м/р	150	180	89
	чай с молоком <u>диета</u> -чай с сахаром	30/10	40/10/20	136
	хлеб с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом			376
	<u>итого калорийность за завтрак</u>	100	110	75
	<u>10-00</u> плоды свежие (банан)	40	60	37,48
	<u>обед:</u> помидор свежий	150	210	79,95
	суп картофельный с бобовыми		200	
	плов из птицы			
	<u>диета</u> -плов из риса и мяса	150	180	84,7
	компот из смеси сухофруктов	30	35	52,1
	хлеб ржаной			513,4
	<u>итого калорийность за обед</u>	60	80	75
	<u>Полдник:</u> омлет с сыром		130/50	
	<u>диета</u> - жаркое по -домашнему			
	икра кабачковая	150	180	75
	чай с сахаром			90
	<u>итого калорийность за полдник</u>			214,8
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			1144,1
				1464,9