|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/25.05.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет** | **140** | **180** | **211** | **226** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **180** | **107,18** | **107,18** |
| **Бутерброд с сыром** | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
|  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты свежие (апельсины)** | **80** | **80** | **75,02** | **75,02** |
| **ОБЕД**  **ПОЛДНИК** | **Салат « Здоровье»** | **50** | **60** | **44,38** | **53,26** |
| **Рассольник ленингр. Со сметаной** | **150** | **200** | **150,45** | **202,92** |
| **Котлеты, рубленные из курицы** | **70/30** | **70/30** | **285,42** | **285,42** |
| **Картофельное пюре** | **120** | **130** | **112,74** | **122,14** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **К-т из св.яблок** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **Булочка « Творожная»**  **Кефир** | **70**  **165** | **70**  **180** | **218,27**  **84,08** | **218,27**  **91,73** |
| **УЖИН** | **Котлеты рыбные с соусом** | **50/20** | **75/30** | **103,91** | **157,58** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Капуста тушеная** | **120** | **150** | **87,56** | **109,46** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/25.05.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет** | **140** | **180** | **211** | **226** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **180** | **107,18** | **107,18** |
| **Бутерброд с сыром** | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
|  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты свежие (апельсины)** | **80** | **80** | **75,02** | **75,02** |
| **ОБЕД**  **ПОЛДНИК** | **Салат « Здоровье»** | **50** | **60** | **44,38** | **53,26** |
| **Рассольник ленингр. Со сметаной** | **150** | **200** | **150,45** | **202,92** |
| **Котлеты, рубленные из курицы** | **70/30** | **70/30** | **285,42** | **285,42** |
| **Картофельное пюре** | **120** | **130** | **112,74** | **122,14** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **К-т из св.яблок** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **Булочка « Творожная»**  **Кефир** | **70**  **165** | **70**  **180** | **218,27**  **84,08** | **218,27**  **91,73** |
| **УЖИН** | **Котлеты рыбные с соусом** | **50/20** | **75/30** | **103,91** | **157,58** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Капуста тушеная** | **120** | **150** | **87,56** | **109,46** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
|  |  |  |  |  |  |