|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/01.07.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая** | **150** | **180** | **183,67** | **216,00** |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **180** | **103,73** | **107,18** |
| **Бутерброд с маслом и сыром**  | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок****Фрукты** | **100****70** | **100****70** | **86,48****33,33** | **86,48****33,33** |
| **ОБЕД** | **Салат их белокочанной капусты с зел. горошком** **Ясли, Салат из свеклы с сол. огурцами** | **50** | **60** | **33,87** | **73,63** |
| **Суп крестьянский**  | **150** | **200** | **130,71** | **176,68** |
| **Кнели рыбные** **Картофельное пюре** | **75/20****120** | **75/20****130** | **111,22****113,38** | **111,22****122,82** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток из шиповника** | **180** | **180** | **50,51** | **50,51** |
| **ПОЛДНИК** | **Ватрушка с творогом****Простокваша**  | **70****165** | **70****180** | **136,50****83,04** | **136,50****90,59** |
| **УЖИН** | **Салат из свежих помидор** | **50** | **60** | **36,64** | **44,07** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром**  | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Макароны, запеченные с яйцом**  | **120/3** | **150/5** | **160,51** | **209,79** |