|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |