|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/10.06.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшеничная** | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Какао на молоке сгущенном** | **180** | **180** | **132,62** | **178,33** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты свежие (Апельсины)**  **Сок** | **80**  **100** | **80**  **100** | **75,02**  **86,48** | **75,02**  **86,48** |
| **,ОБЕД** | **Салат из свеклы с солеными огурцами** | **50** | **60** | **42,33** | **50,80** |
| **Суп из овощей с мясом** | **150** | **200** | **133,38** | **180,50** |
| **Кнели рыбные припущенные** | **70/30** | **70/30** | **111,22** | **111,22** |
| **Сад гречка**  **Ясли картофельное пюре** | **120** | **130** | **113,67** | **227,96** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Ясли напиток из яблок**  **Сад компот из сухофруктов** | **180** | **180** | **71,96** | **80,83** |
| **ПОЛДНИК** | **Вафли**  **Ряженка** | **70**  **165** | **70**  **180** | **88,14**  **84,08** | **110,18**  **91,73** |
| **УЖИН** | **Салат из свежих помидор** | **50** | **60** | **36,64** | **43,18** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Запеканка картофельная с овощами** | **100/20** | **180/40** | **137,46** | **249,41** |