|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/28.06.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная** | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Какао на молоке**  | **180** | **180** | **132,62** | **178,33** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **30/5/10** | **30/5/10** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок** | **100** | **100** | **86,48** | **86,48** |
| **ОБЕД** | **Салат из помидор** | **50** | **60** | **42,33** | **50,80** |
| **Уха с крупой**  | **150** | **200** | **133,38** | **180,50** |
| **Жаркое по-домашнему** | **70/30** | **70/30** | **111,22** | **111,22** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток сухофруктов** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка сдобная****Ряженка** | **30****165** | **50****180** | **88,14****84,08** | **110,18****91,73** |
| **УЖИН** | **Запеканка из творога со сгущенкой**  | **100/10** | **140/20** | **279** | **410** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Дата/28.06.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная** | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Какао на молоке**  | **180** | **180** | **132,62** | **178,33** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **30/5/10** | **30/5/10** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок** | **100** | **100** | **86,48** | **86,48** |
| **ОБЕД** | **Салат из помидор** | **50** | **60** | **42,33** | **50,80** |
| **Уха с крупой**  | **150** | **200** | **133,38** | **180,50** |
| **Жаркое по-домашнему** | **70/30** | **70/30** | **111,22** | **111,22** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток сухофруктов** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка сдобная****Ряженка** | **30****165** | **50****180** | **88,14****84,08** | **110,18****91,73** |
| **УЖИН** | **Запеканка из творога со сгущенкой**  | **100/10** | **140/20** | **279** | **410** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |