|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/30.06.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный (пшено)** | **150** | **250** | **81,98** | **136,63** |
| **Какао с молоком** | **180** | **180** | **132,62** | **178,33** |
| **Бутерброд с маслом и сыр**  **Ясли яйцо вареное** | **20/5**  **40** | **30/10**  **40** | **86,48**  **59** | **86,48**  **59** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок, яблоки** | **100/70** | **100/70** | **86,48/75,02** | **86,48/75,02** |
| **,ОБЕД** | **Салат «Пестрый»** | **50** | **60** | **42,33** | **50,80** |
| **Рассольник домашний** | **150** | **200** | **133,38** | **180,50** |
| **Тефтели из говядины**  **Овощное пюре** | **70/30**  **120** | **70/30**  **130** | **111,22**  **89** | **111,22**  **96** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток из шиповника** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье**  **Кефир** | **25**  **165** | **25**  **180** | **60,14**  **84,08** | **70,14**  **91,73** |
| **УЖИН** | **Икра овощная закусочная** | **50** | **60** | **36,64** | **43,18** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Суфле рыбное**  **Каша рисовая** | **70**  **110** | **90**  **130** | **101**  **151** | **149**  **175** |