|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/20.07.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша «Дружба»** | **150** | **180** | **211** | **226** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **180** | **107,18** | **107,18** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
|  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты свежие**  | **70** | **70** | **75,02** | **75,02** |
| **ОБЕД****ПОЛДНИК** | **Салат « Здоровье»** | **50** | **60** | **44,38** | **53,26** |
| **Рассольник ленингр. Со сметаной** | **150** | **200** | **150,45** | **202,92** |
| **Птица тушенная с с/с и овощами** | **70/30** | **70/30** | **285,42** | **285,42** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Кисель из яблок**  | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **Булочка « Творожная»****Кефир** | **70****165** | **70****180** | **218,27****84,08** | **218,27****91,73** |
| **УЖИН** | **Рыба запеченная в омлете** | **50/20** | **75/30** | **103,91** | **157,58** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Картофельное пюре с морковью** | **120** | **150** | **87,56** | **109,46** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Дата/20.07.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша «Дружба»** | **150** | **180** | **211** | **226** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **180** | **107,18** | **107,18** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
|  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты свежие**  | **70** | **70** | **75,02** | **75,02** |
| **ОБЕД****ПОЛДНИК** | **Салат « Здоровье»** | **50** | **60** | **44,38** | **53,26** |
| **Рассольник ленингр. Со сметаной** | **150** | **200** | **150,45** | **202,92** |
| **Птица тушенная с с/с и овощами** | **70/30** | **70/30** | **285,42** | **285,42** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Кисель из яблок**  | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **Булочка « Творожная»****Кефир** | **70****165** | **70****180** | **218,27****84,08** | **218,27****91,73** |
| **УЖИН** | **Рыба запеченная в омлете** | **50/20** | **75/30** | **103,91** | **157,58** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Картофельное пюре с морковью** | **120** | **150** | **87,56** | **109,46** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |