|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/28.07.2022****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** | **Апельсины** | **70** | **70** | **75,02** | **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 сухофруктов** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Вафли****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** |
| **Дата/28.07.2022****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** | **Апельсины** | **70** | **70** | **75,02** | **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 сухофруктов** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Вафли****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** |