|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/13.01.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный (рис)** | **150** | **250** | **82** | **137** |
| **Кофейный на молоке** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **30/5/10** | **30/5/10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **95** | **95** |
| **ОБЕД** | **Салат «Школьный»**  | **50** | **60** | **53** | **64** |
| **Борщ с капустой и картофелем**  | **150/15** | **200/20** | **110** | **149** |
| **Запеканка картофельная**  | **180/30** | **180/30** | **355** | **355** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофрукты**  | **180** | **180** | **81** | **81** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка молочная** **Кефир** | **50****165** | **60****180** | **136****94** | **164****103** |
| **УЖИН** | **Фрикадельки рыбные** | **50** | **70** | **49** | **68** |
| **Макароны отварные с овощами** | **120** | **150** | **139** | **173** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Дата/13.01.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный (рис)** | **150** | **250** | **82** | **137** |
| **Кофейный на молоке** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **30/5/10** | **30/5/10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **95** | **95** |
| **ОБЕД** | **Салат «Школьный»**  | **50** | **60** | **53** | **64** |
| **Борщ с капустой и картофелем**  | **150/15** | **200/20** | **110** | **149** |
| **Запеканка картофельная**  | **180/30** | **180/30** | **355** | **355** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофрукты**  | **180** | **180** | **81** | **81** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка молочная** **Кефир** | **50****165** | **60****180** | **136****94** | **164****103** |
| **УЖИН** | **Фрикадельки рыбные** | **50** | **70** | **49** | **68** |
| **Макароны отварные с овощами** | **120** | **150** | **139** | **173** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |