|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/19.01.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Сум молочный с макаронами** | **150** | **200** | **90** | **120** |
| **Какао с молоком** | **180** | **180** | **105** | **105** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **30/5/10** | **30/5/10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **107** | **107** |
| **ОБЕД** | **Салат «Пестрый»** | **50** | **60** | **46** | **55** |
| **Рассольник домашний** | **150** | **200** | **280** | **373** |
| **Фрикадельки мясные с/с** | **70/25** | **70/35** | **147** | **155** |
| **Пюре овощное** | **120** | **150** | **89** | **111** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из ягод сушеных** | **180** | **180** | **77** | **77** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье**  **Кефир** | **20**  **165** | **25**  **180** | **35**  **94** | **45**  **103** |
| **УЖИН** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **100** | **100** | **88** | **88** |
| **Каша рисовая** | **110** | **130** | **129** | **153** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/19.01.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Сум молочный с макаронами** | **150** | **200** | **90** | **120** |
| **Какао с молоком** | **180** | **180** | **105** | **105** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **30/5/10** | **30/5/10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **107** | **107** |
| **ОБЕД** | **Салат «Пестрый»** | **50** | **60** | **46** | **55** |
| **Рассольник домашний** | **150** | **200** | **280** | **373** |
| **Фрикадельки мясные с/с** | **70/25** | **70/35** | **147** | **155** |
| **Пюре овощное** | **120** | **150** | **89** | **111** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из ягод сушеных** | **180** | **180** | **77** | **77** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье**  **Кефир** | **20**  **165** | **25**  **180** | **35**  **94** | **45**  **103** |
| **УЖИН** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **100** | **100** | **88** | **88** |
| **Каша рисовая** | **110** | **130** | **129** | **153** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |