|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |