|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/20.01.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая**  | **150/2** | **180/3** | **176** | **216** |
| **Кофейный на молоке**  | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом и сыром**  | **30/5/10** | **30/5/10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты****Сок** | **70****100** | **70****100** | **107****95** | **107****95** |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы с солеными огурцами**  | **50** | **60** | **42** | **51** |
| **Суп крестьянский с крупой**  | **150** | **200** | **78** | **107** |
| **Тефтели рыбные**  | **75/30** | **75/30** | **158** | **158** |
| **Картофельное пюре**  | **120** | **150** | **113** | **142** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из свежих плодов**  | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Ватрушка с творогом** **Простокваша**  | **70****165** | **70****180** | **191****83** | **191****91** |
| **УЖИН** | **Томаты в с\с** | **50** | **70** | **11** | **16** |
| **Макароны запеченные с яйцом**  | **120/3** | **130/3** | **1261** | **172** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/20.01.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая**  | **150/2** | **180/3** | **176** | **216** |
| **Кофейный на молоке**  | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом и сыром**  | **30/5/10** | **30/5/10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты****Сок** | **70****100** | **70****100** | **107****95** | **107****95** |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы с солеными огурцами**  | **50** | **60** | **42** | **51** |
| **Суп крестьянский с крупой**  | **150** | **200** | **78** | **107** |
| **Тефтели рыбные**  | **75/30** | **75/30** | **158** | **158** |
| **Картофельное пюре**  | **120** | **150** | **113** | **142** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из свежих плодов**  | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Ватрушка с творогом** **Простокваша**  | **70****165** | **70****180** | **191****83** | **191****91** |
| **УЖИН** | **Томаты в с\с** | **50** | **70** | **11** | **16** |
| **Макароны запеченные с яйцом**  | **120/3** | **130/3** | **1261** | **172** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |