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