|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/21.12.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша «Дружба»** | **150/2** | **180/3** | **178** | **219** |
| **Кофейный на молоке** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с сыром** | **20/5** | **30/10** | **65** | **107** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **95** | **95** |
| **ОБЕД** | **Салат «Здоровье»**  | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Рассольник ленинградский**  | **150/15** | **200/20** | **150** | **203** |
| **Котлеты рубленые из птицы**  | **70/30** | **70/30** | **285** | **285** |
| **Картофельное пюре** | **120** | **130** | **113** | **122** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Кисель из яблок**  | **180** | **180** | **72** | **72** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Творожная»****Кефир** | **70****165** | **70****180** | **209****94** | **209****103** |
| **УЖИН** | **Котлеты рыбные с с/с**  | **50/20** | **75/30** | **104** | **158** |
| **Капуста тушеная** | **120** | **150** | **88** | **110** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Дата/21.12.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша «Дружба»** | **150/2** | **180/3** | **178** | **219** |
| **Кофейный на молоке** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с сыром** | **20/5** | **30/10** | **65** | **107** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **95** | **95** |
| **ОБЕД** | **Салат «Здоровье»**  | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Рассольник ленинградский**  | **150/15** | **200/20** | **150** | **203** |
| **Котлеты рубленые из птицы**  | **70/30** | **70/30** | **285** | **285** |
| **Картофельное пюре** | **120** | **130** | **113** | **122** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Кисель из яблок**  | **180** | **180** | **72** | **72** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Творожная»****Кефир** | **70****165** | **70****180** | **209****94** | **209****103** |
| **УЖИН** | **Котлеты рыбные с с/с**  | **50/20** | **75/30** | **104** | **158** |
| **Капуста тушеная** | **120** | **150** | **88** | **110** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |