|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/30.01.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Ясли Суп молочный (рис)****Сад каша овсяная**  | **150** | **180/3** | **82** | **234** |
| **Кофейный на молоке** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20/5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты****Сок** | **70****100** | **70****100** | **95****120** | **95****120** |
| **ОБЕД** | **Салат «Здоровье»**  | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Борщ с капустой и картофелем**  | **150/15** | **200/20** | **110** | **149** |
| **Ясли картофель тушеный****Сад Макароны с овощами** | **100** | **150** | **128** | **173** |
| **Котлеты с с/с**  | **60/20** | **70/30** | **212** | **243** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток апельсиновый**  | **180** | **180** | **41** | **41** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье** **Кефир** | **20****165** | **25****180** | **50****94** | **60****103** |
| **УЖИН** | **Рыба запеченная с морковью** | **100** | **100** | **106** | **106** |
| **Капуста тушеная**  | **120** | **150** | **88** | **110** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Дата/30.01.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Ясли Суп молочный (рис)****Сад каша овсяная**  | **150** | **180/3** | **82** | **234** |
| **Кофейный на молоке** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20/5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты****Сок** | **70****100** | **70****100** | **95****120** | **95****120** |
| **ОБЕД** | **Салат «Здоровье»**  | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Борщ с капустой и картофелем**  | **150/15** | **200/20** | **110** | **149** |
| **Ясли картофель тушеный****Сад Макароны с овощами** | **100** | **150** | **128** | **173** |
| **Котлеты с с/с**  | **60/20** | **70/30** | **212** | **243** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток апельсиновый**  | **180** | **180** | **41** | **41** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье** **Кефир** | **20****165** | **25****180** | **50****94** | **60****103** |
| **УЖИН** | **Рыба запеченная с морковью** | **100** | **100** | **106** | **106** |
| **Капуста тушеная**  | **120** | **150** | **88** | **110** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |