|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/19.07.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая** | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Чай** | **180** | **180** | **132,62** | **178,33** |
| **Бутерброд с маслом**  **Сад яйцо вареное** | **20/5**  **40** | **30/10**  **40** | **86,48**  **59** | **86,48**  **59** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **75,02** | **75,02** |
| **ОБЕД** | **Салат из свежих помидор** | **50** | **60** | **41** | **43** |
| **Щи из свежей капусты и курицы** | **150** | **200** | **133,38** | **180,50** |
| **Птица тушеная с овощами** | **70/30** | **70/30** | **111,22** | **111,22** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из свежих плодов** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка Творожная**  **Простокваша** | **25**  **165** | **25**  **180** | **55,14**  **84,08** | **55,18**  **91,73** |
| **УЖИН** | **Икра морковная** | **50** | **60** | **36,64** | **43,18** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Рулет с яйцом и луком** | **120** | **150** | **137,46** | **249,41** |
| **Дата/19.07.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая** | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Чай** | **180** | **180** | **132,62** | **178,33** |
| **Бутерброд с маслом**  **Сад яйцо вареное** | **20/5**  **40** | **30/10**  **40** | **86,48**  **59** | **86,48**  **59** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **75,02** | **75,02** |
| **ОБЕД** | **Салат из свежих помидор** | **50** | **60** | **41** | **43** |
| **Щи из свежей капусты и курицы** | **150** | **200** | **133,38** | **180,50** |
| **Птица тушеная с овощами** | **70/30** | **70/30** | **111,22** | **111,22** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из свежих плодов** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка Творожная**  **Простокваша** | **25**  **165** | **25**  **180** | **55,14**  **84,08** | **55,18**  **91,73** |
| **УЖИН** | **Икра морковная** | **50** | **60** | **36,64** | **43,18** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Рулет с яйцом и луком** | **120** | **150** | **137,46** | **249,41** |