|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/29.06.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный (рис)** | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **180** | **107,18** | **107,18** |
| **Бутерброд с маслом и сыром****Яйца вареные**  | **20/5****40** | **30/10****40** | **86,48****59** | **86,48****59** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты свежие**  | **80** | **80** | **75,02** | **75,02** |
| **ОБЕД** | **Салат из свежих огурцов** | **50** | **60** | **29** | **35** |
| **Борщ с капустой, картофелем и мясом** | **150** | **200** | **123,12** | **166,56** |
| **З-п картофельная с мясом**  | **70/30** | **70/30** | **354,84** | **354,84** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **К-т из свежих плодов** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Лапшевник****Кефир** | **70/10****165** | **100/10****180** | **131****84,08** | **179****91,73** |
| **УЖИН** | **Рыба «Аппетитная»** | **50/20** | **75/30** | **220,91** | **295,19** |
| **Огурцы свежие нарезка** | **40** | **60** | **6** | **10** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Дата/29.06.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный (рис)** | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **180** | **107,18** | **107,18** |
| **Бутерброд с маслом и сыром****Яйца вареные**  | **20/5****40** | **30/10****40** | **86,48****59** | **86,48****59** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты свежие**  | **80** | **80** | **75,02** | **75,02** |
| **ОБЕД** | **Салат из свежих огурцов** | **50** | **60** | **29** | **35** |
| **Борщ с капустой, картофелем и мясом** | **150** | **200** | **123,12** | **166,56** |
| **З-п картофельная с мясом**  | **70/30** | **70/30** | **354,84** | **354,84** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **К-т из свежих плодов** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Лапшевник****Кефир** | **70/10****165** | **100/10****180** | **131****84,08** | **179****91,73** |
| **УЖИН** | **Рыба «Аппетитная»** | **50/20** | **75/30** | **220,91** | **295,19** |
| **Огурцы свежие нарезка** | **40** | **60** | **6** | **10** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |