|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/19.01.2024**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный (рис)** | **150** | **250** | **82** | **137** |
| **Кофейный на молоке** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом и сыр** | **30\5\10** | **30\5\10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70** | **70** | **120** | **12** |
| **ОБЕД** | **С-т «Школьный»** | **50** | **60** | **53** | **64** |
| **Борщ с капустой и картофелем, с мясом** | **150\15** | **200\20** | **110** | **149** |
| **Запеканка картофельная с мясом** | **180\30** | **180\30** | **238** | **238** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **180** | **81** | **81** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Молочная»**  **Кефир** | **50**  **165** | **60**  **180** | **136**  **94** | **164**  **103** |
| **УЖИН** | **Фрикадельки рыбные** | **50** | **70** | **49** | **68** |
| **Макароны с овощами** | **120** | **150** | **139** | **173** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Дата/19.01.2024**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный (рис)** | **150** | **250** | **82** | **137** |
| **Кофейный на молоке** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом и сыр** | **30\5\10** | **30\5\10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70** | **70** | **120** | **12** |
| **ОБЕД** | **С-т «Школьный»** | **50** | **60** | **53** | **64** |
| **Борщ с капустой и картофелем, с мясом** | **150\15** | **200\20** | **110** | **149** |
| **Запеканка картофельная с мясом** | **180\30** | **180\30** | **238** | **238** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **180** | **81** | **81** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Молочная»**  **Кефир** | **50**  **165** | **60**  **180** | **136**  **94** | **164**  **103** |
| **УЖИН** | **Фрикадельки рыбные** | **50** | **70** | **49** | **68** |
| **Макароны с овощами** | **120** | **150** | **139** | **173** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |