|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/21.03.2024****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный с макаронами** | **150** | **200** | **90** | **120** |
| **Какао с молоком** | **180** | **180** | **3105** | **105** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **30\5\10** | **30\5\10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты****Сок** | **70****100** | **70****100** | **120****85** | **120****85** |
| **ОБЕД** | **С-т «Школьный»**  | **50** | **60** | **46** | **55** |
| **Рассольник домашний**  | **150** | **200** | **280** | **373** |
| **Пюре овощное**  | **120** | **150** | **89** | **111** |
| **Фрикадельки мясные**  | **70\25** | **70\35** | **147** | **155** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из ягод сушеных**  | **180** | **180** | **77** | **77** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье****Кефир** | **20****165** | **25****180** | **50****94** | **59****103** |
| **УЖИН** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **100** | **100** | **88** | **88** |
| **Каша рисовая** | **110** | **130** | **129** | **153** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром**  | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/21.03.2024****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный с макаронами** | **150** | **200** | **90** | **120** |
| **Какао с молоком** | **180** | **180** | **3105** | **105** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **30\5\10** | **30\5\10** | **143** | **143** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты****Сок** | **70****100** | **70****100** | **120****85** | **120****85** |
| **ОБЕД** | **С-т «Школьный»**  | **50** | **60** | **46** | **55** |
| **Рассольник домашний**  | **150** | **200** | **280** | **373** |
| **Пюре овощное**  | **120** | **150** | **89** | **111** |
| **Фрикадельки мясные**  | **70\25** | **70\35** | **147** | **155** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из ягод сушеных**  | **180** | **180** | **77** | **77** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье****Кефир** | **20****165** | **25****180** | **50****94** | **59****103** |
| **УЖИН** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **100** | **100** | **88** | **88** |
| **Каша рисовая** | **110** | **130** | **129** | **153** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром**  | **180** | **180** | **28** | **28** |