

**МБДОУ ДС № 20 «АЛЁНУШКА» г. ХОЛМСКА**

**НА 21.09.2022г.**

№		Масса порций		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>					
<b>1</b>	Суп молочный с вермишелью	150	150	89	115,52
<b>2</b>	Чай с молоком	150	200	77	102,66
<b>3</b>	Бутерброд с повидлом	50	50	114	141,82
<b>II ЗАВТРАК</b>					
<b>1</b>	Сок фруктовый	150	-	70	-
<b>2</b>	Груша	-	120	-	90
<b>ОБЕД</b>					
<b>1</b>	Суп с фрикадельками	150	180	65,91	97,30
<b>2</b>	Печень по - строгановски	50/50	70/30	120	172,66
<b>3</b>	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	178,76	163,24
<b>3</b>	Салат из свежих помидоров с луком	30	50	23,73	39,55
<b>4</b>	Компот из свежих яблок	150	180	73,27	87,92
<b>5</b>	Хлеб ржаной	15	40	28,33	69,33
<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>1</b>	Омлет с овощами	130	150	182	200,67
<b>2</b>	Чай	150	180	28	69,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1050</b>	<b>1350</b>