|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/21.09.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет** | **150** | **180** | **176** | **216** |
| **Чай на сгущенном молоке**  | **180** | **180** | **156** | **156** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **20/5** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок** | **100** | **100** | **85,48** | **85,48** |
| **ОБЕД** | **Икра кабачковая** | **50** | **60** | **40** | **48** |
| **Щи из свежей капусты**  | **150** | **200** | **158** | **213** |
| **Птица, тушеная в с/с** | **160** | **200** | **234** | **292** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из яблок** | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Творожная»****Простокваша** | **70****165** | **70****180** | **209****83** | **209****91** |
| **УЖИН** | **Картофельное пюре с морковью**  | **120** | **150** | **87** | **108** |
| **Зразы из говядины**  | **50/3** | **70** | **139** | **164** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром и лимоном** | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Дата/21.09.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет** | **150** | **180** | **176** | **216** |
| **Чай на сгущенном молоке**  | **180** | **180** | **156** | **156** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **20/5** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок** | **100** | **100** | **85,48** | **85,48** |
| **ОБЕД** | **Икра кабачковая** | **50** | **60** | **40** | **48** |
| **Щи из свежей капусты**  | **150** | **200** | **158** | **213** |
| **Птица, тушеная в с/с** | **160** | **200** | **234** | **292** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из яблок** | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Творожная»****Простокваша** | **70****165** | **70****180** | **209****83** | **209****91** |
| **УЖИН** | **Картофельное пюре с морковью**  | **120** | **150** | **87** | **108** |
| **Зразы из говядины**  | **50/3** | **70** | **139** | **164** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром и лимоном** | **180** | **180** | **31** | **31** |