|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/12.12.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Ясли - суп молочный с крупой (рис)****Сад - кашка овсяная**  | **150** | **180** | **82** | **234** |
| **Чай**  | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **20/5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты и сок** | **70/100** | **70/100** | **85,48/107** | **85,48/107** |
| **ОБЕД** | **Салат «Здоровье»** | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Борщ с картофелем и мясом** | **150** | **200** | **110** | **149** |
| **Котлеты с соусом**  | **60/20** | **70/30** | **3212** | **243** |
| **Сад – макароны с овощами** | **100** | **150** | **128** | **173** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток апельсиновый** | **180** | **180** | **41** | **8141** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье****Кефир** | **25****165** | **20****180** | **55****94** | **60****103** |
| **УЖИН** | **Рыба запеченная с морковью**  | **100** | **100** | **106** | **106** |
| **Капуста тушеная**  | **120** | **150** | **88** | **110** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Дата/12.12.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Ясли - суп молочный с крупой (рис)****Сад - кашка овсяная**  | **150** | **180** | **82** | **234** |
| **Чай**  | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **20/5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты и сок** | **70/100** | **70/100** | **85,48/107** | **85,48/107** |
| **ОБЕД** | **Салат «Здоровье»** | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Борщ с картофелем и мясом** | **150** | **200** | **110** | **149** |
| **Котлеты с соусом**  | **60/20** | **70/30** | **3212** | **243** |
| **Сад – макароны с овощами** | **100** | **150** | **128** | **173** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток апельсиновый** | **180** | **180** | **41** | **8141** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье****Кефир** | **25****165** | **20****180** | **55****94** | **60****103** |
| **УЖИН** | **Рыба запеченная с морковью**  | **100** | **100** | **106** | **106** |
| **Капуста тушеная**  | **120** | **150** | **88** | **110** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |