|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/14.12.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет** | **140** | **150** | **212** | **227** |
| **Чай со сгущенным молоком** | **180** | **180** | **156** | **156** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **30/10** | **86** | **107** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок** | **100** | **100** | **107** | **107** |
| **ОБЕД** | **Икра морковная** | **50** | **60** | **59** | **71** |
| **Щи из свежей капусты** | **150** | **200** | **158** | **213** |
| **Птица тушеная в соусе с овощами** | **160** | **200** | **234** | **292** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из свежих плодов** | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Творожная»**  **Простокваша** | **70**  **165** | **70**  **180** | **209**  **83** | **209**  **88** |
| **УЖИН** | **Картофельное пюре с морковью** | **120** | **150** | **87** | **108** |
| **Зразы из говядины** | **50** | **70** | **139** | **164** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/14.12.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет** | **140** | **150** | **212** | **227** |
| **Чай со сгущенным молоком** | **180** | **180** | **156** | **156** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **30/10** | **86** | **107** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок** | **100** | **100** | **107** | **107** |
| **ОБЕД** | **Икра морковная** | **50** | **60** | **59** | **71** |
| **Щи из свежей капусты** | **150** | **200** | **158** | **213** |
| **Птица тушеная в соусе с овощами** | **160** | **200** | **234** | **292** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из свежих плодов** | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Творожная»**  **Простокваша** | **70**  **165** | **70**  **180** | **209**  **83** | **209**  **88** |
| **УЖИН** | **Картофельное пюре с морковью** | **120** | **150** | **87** | **108** |
| **Зразы из говядины** | **50** | **70** | **139** | **164** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном и сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |