|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/09.01.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая** | **150/2** | **180/3** | **176** | **216** |
| **Чай** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20/5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70**  **100** | **70**  **100** | **107**  **95** | **107**  **95** |
| **ОБЕД** | **Винегрет овощной** | **50** | **60** | **32** | **38** |
| **Суп из овощей с мясом** | **150/15** | **200/20** | **125** | **170** |
| **Кнели рыбные с соусом** | **70/20** | **75/20** | **105** | **111** |
| **Сад каша гречневая**  **Ясли каша рисовая** | **110** | **130** | **129** | **199** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье** | **20** | **25** | **46** | **55** |
| **УЖИН** | **Запеканка картофельная с овощами** | **120/20** | **180\40** | **162** | **249** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/09.01.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая** | **150/2** | **180/3** | **176** | **216** |
| **Чай** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20/5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70**  **100** | **70**  **100** | **107**  **95** | **107**  **95** |
| **ОБЕД** | **Винегрет овощной** | **50** | **60** | **32** | **38** |
| **Суп из овощей с мясом** | **150/15** | **200/20** | **125** | **170** |
| **Кнели рыбные с соусом** | **70/20** | **75/20** | **105** | **111** |
| **Сад каша гречневая**  **Ясли каша рисовая** | **110** | **130** | **129** | **199** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье** | **20** | **25** | **46** | **55** |
| **УЖИН** | **Запеканка картофельная с овощами** | **120/20** | **180\40** | **162** | **249** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |