|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |