|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/10.01.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная** | **150/2** | **180/3** | **182** | **223** |
| **Чай** | **180** | **180** | **115** | **115** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20/5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок**  **Фрукты** | **100**  **70** | **100**  **70** | **95**  **60** | **95**  **60** |
| **ОБЕД** | **Икра морковная** | **50** | **60** | **59** | **71** |
| **Суп крестьянский с крупой** | **150** | **200** | **78** | **107** |
| **Запеканка капустная с мясом** | **180** | **180** | **309** | **309** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Вафли**  **Ряженка** | **20**  **165** | **25**  **180** | **46**  **83** | **55**  **91** |
| **УЖИН** | **Сырник из творога со сгущенкой** | **80/10** | **130/20** | **233** | **391** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/10.01.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная** | **150/2** | **180/3** | **182** | **223** |
| **Чай** | **180** | **180** | **115** | **115** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20/5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок**  **Фрукты** | **100**  **70** | **100**  **70** | **95**  **60** | **95**  **60** |
| **ОБЕД** | **Икра морковная** | **50** | **60** | **59** | **71** |
| **Суп крестьянский с крупой** | **150** | **200** | **78** | **107** |
| **Запеканка капустная с мясом** | **180** | **180** | **309** | **309** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Вафли**  **Ряженка** | **20**  **165** | **25**  **180** | **46**  **83** | **55**  **91** |
| **УЖИН** | **Сырник из творога со сгущенкой** | **80/10** | **130/20** | **233** | **391** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |