|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/31.01.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная**  | **150** | **180** | **180** | **221** |
| **Какао с молоком**  | **180** | **180** | **105** | **105** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **30/10** | **86** | **107** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  | **100** | **100** | **107** | **107** |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы с сыром****Сад Салат из свеклы с чесноком**  | **40** | **60** | **39** | **57** |
| **Уха с крупой**  | **150** | **200** | **56** | **74** |
| **Ясли суфле из говядины с рисом****Капуста тушенная**  | **60/25****120** |  | **183****102** |  |
| **Сад запеканка картофельная с мясом** |  | **220** |  | **378** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток из сушенных ягод** | **180** | **180** | **101** | **101** |
| **ПОЛДНИК** | **Пирожки печеные с картошкой****Ряженка** | **50****165** | **70****180** | **129****83** | **181****88** |
| **УЖИН** | **Запеканка из творога с морковью**  | **140/20** | **100/10** | **279** | **305** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/31.01.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная**  | **150** | **180** | **180** | **221** |
| **Какао с молоком**  | **180** | **180** | **105** | **105** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **30/10** | **86** | **107** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  | **100** | **100** | **107** | **107** |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы с сыром****Сад Салат из свеклы с чесноком**  | **40** | **60** | **39** | **57** |
| **Уха с крупой**  | **150** | **200** | **56** | **74** |
| **Ясли суфле из говядины с рисом****Капуста тушенная**  | **60/25****120** |  | **183****102** |  |
| **Сад запеканка картофельная с мясом** |  | **220** |  | **378** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток из сушенных ягод** | **180** | **180** | **101** | **101** |
| **ПОЛДНИК** | **Пирожки печеные с картошкой****Ряженка** | **50****165** | **70****180** | **129****83** | **181****88** |
| **УЖИН** | **Запеканка из творога с морковью**  | **140/20** | **100/10** | **279** | **305** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |