|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/03.07.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша овсяная**  | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Кофейный напиток** | **180** | **180** | **132,62** | **178,33** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты свежие** **Сок** | **80****100** | **80****100** | **75,02****86,48** | **75,02****86,48** |
| **ОБЕД** | **Салат из моркови с яблоками** | **50** | **60** | **42,33** | **50,80** |
| **Борщ с капустой, картошкой и мясом** | **150** | **200** | **133,38** | **180,50** |
| **Бефстроганов из отварного мяса** | **70/30** | **70/30** | **111,22** | **111,22** |
| **Макароны с овощами** | **120** | **150** | **138,98** | **173,72** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток из апельсина** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье****Кефир** | **70****165** | **70****180** | **88,14****84,08** | **110,18****91,73** |
| **УЖИН** | **Рыба, запечённая с морковью** | **50** | **60** | **36,64** | **43,18** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Капуста тушеная** | **120** | **150** | **137,46** | **249,41** |
| **Дата/03.07.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша овсяная**  | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Кофейный напиток** | **180** | **180** | **132,62** | **178,33** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты свежие (Апельсины)****Сок** | **80****100** | **80****100** | **75,02****86,48** | **75,02****86,48** |
| **ОБЕД** | **Салат из моркови с яблоками** | **50** | **60** | **42,33** | **50,80** |
| **Борщ с капустой, картошкой и мясом** | **150** | **200** | **133,38** | **180,50** |
| **Бефстроганов из отварного мяса** | **70/30** | **70/30** | **111,22** | **111,22** |
| **Макароны с овощами** | **120** | **150** | **138,98** | **173,72** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток из апельсин** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье****Кефир** | **70****165** | **70****180** | **88,14****84,08** | **110,18****91,73** |
| **УЖИН** | **Рыба, запечённая с морковью** | **50** | **60** | **36,64** | **43,18** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Капуста тушеная** | **120** | **150** | **137,46** | **249,41** |