|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/10.07.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная**  | **150** | **180** | **189,69** | **237,88** |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **180** | **103,73** | **107,18** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **33,33** | **33,33** |
| **ОБЕД** | **Салат из свежих огурцов**  | **50** | **60** | **29** | **35** |
| **Суп картофельный с клецками** | **150** | **200** | **130,71** | **176,68** |
| **Голубцы ленивые** | **150/30** | **150/30** | **181,06** | **181,06** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток из сухофруктов** | **180** | **180** | **50,51** | **50,51** |
| **ПОЛДНИК** | **Пирожки с яблоками** **Кефир** | **50****165** | **50****180** | **126****83,04** | **126****90,59** |
| **УЖИН** | **Салат из моркови с яблоком** | **40** | **60** | **36,64** | **44,07** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай**  | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Запеканка овощная с с/с** | **120** | **160** | **160,51** | **209,79** |
| **Дата/10.07.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная**  | **150** | **180** | **189,69** | **237,88** |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **180** | **103,73** | **107,18** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты** | **70** | **70** | **33,33** | **33,33** |
| **ОБЕД** | **Салат из свежих огурцов**  | **50** | **60** | **29** | **35** |
| **Суп картофельный с клецками** | **150** | **200** | **130,71** | **176,68** |
| **Голубцы ленивые** | **150/30** | **150/30** | **181,06** | **181,06** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток из сухофруктов** | **180** | **180** | **50,51** | **50,51** |
| **ПОЛДНИК** | **Пирожки с яблоками** **Кефир** | **50****165** | **50****180** | **126****83,04** | **126****90,59** |
| **УЖИН** | **Салат из моркови с яблоком** | **40** | **60** | **36,64** | **44,07** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай**  | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Запеканка овощная с с/с** | **120** | **160** | **160,51** | **209,79** |