|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/03.10.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная** | **150\2** | **180\3** | **275** | **328** |
| **Чай** | **180** | **180** | **115** | **115** |
| **Бутерброд с маслом** | **20\5** | **20\5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70**  **200** | **70**  **200** | **120**  **85** | **120**  **85** |
| **ОБЕД** | **Икра кабачковая** | **50** | **60** | **32** | **38** |
| **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** | **81** | **81** |
| **ПОЛДНИК** | **Вафли**  **Ряженка** | **20**  **165** | **25**  **180** | **45**  **83** | **56**  **91** |
| **УЖИН** | **Сырники из творога с молоком сгущенным** | **80\10** | **130\20** | **162** | **249** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/03.10.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная** | **150\2** | **180\3** | **275** | **328** |
| **Чай** | **180** | **180** | **115** | **115** |
| **Бутерброд с маслом** | **20\5** | **20\5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70**  **200** | **70**  **200** | **120**  **85** | **120**  **85** |
| **ОБЕД** | **Икра кабачковая** | **50** | **60** | **32** | **38** |
| **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** | **81** | **81** |
| **ПОЛДНИК** | **Вафли**  **Ряженка** | **20**  **165** | **25**  **180** | **45**  **83** | **56**  **91** |
| **УЖИН** | **Сырники из творога с молоком сгущенным** | **80\10** | **130\20** | **162** | **249** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |