|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |