|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/30.10.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком** | **120\15** | **140\20** | **275** | **328** |
| **Кофейный на молоке**  | **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** | **Винегрет овощной** | **50** | **60** | **32** | **38** |
| **Суп из овощей с мясом** | **150\15** | **200\20** | **125** | **170** |
| **Кнели рыбные с с\с**  | **70\20** | **75\20** | **105** | **111** |
| **Ясли каша рисовая** **Каша гречневая** | **110** | **130** | **129** | **199** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофруктов**  | **180** | **180** | **81** | **81** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье****Ряженка** | **20****165** | **25****180** | **45****83** | **56****91** |
| **УЖИН** | **Запеканка картофельная с овощами** | **120\20** | **180\40** | **162** | **249** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром**  | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/30.10.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком** | **120\15** | **140\20** | **275** | **328** |
| **Кофейный на молоке**  | **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** | **Винегрет овощной** | **50** | **60** | **32** | **38** |
| **Суп из овощей с мясом** | **150\15** | **200\20** | **125** | **170** |
| **Кнели рыбные с с\с**  | **70\20** | **75\20** | **105** | **111** |
| **Ясли каша рисовая** **Каша гречневая** | **110** | **130** | **129** | **199** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из сухофруктов**  | **180** | **180** | **81** | **81** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье****Ряженка** | **20****165** | **25****180** | **45****83** | **56****91** |
| **УЖИН** | **Запеканка картофельная с овощами** | **120\20** | **180\40** | **162** | **249** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром**  | **180** | **180** | **28** | **28** |