|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/21.11.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная** | **150\2** | **180/3** | **180** | **221** |
| **Какао на молоке** | **180** | **180** | **105** | **105** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **20/5** | **30\10** | **86** | **107** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70**  **100** | **70**  **100** | **120**  **115** | **120**  **115** |
| **ОБЕД** | **С-т картофельный с сол. огурцом** | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Уха с крупой** | **150\15** | **200/20** | **56** | **74** |
| **Ленивые голубцы** | **120** | **150** | **183** | **236** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Кисель и кураги** | **180** | **180** | **101** | **101** |
| **ПОЛДНИК** | **Пирожки печеные с картошкой**  **Ряженка** | **50**  **165** | **70**  **180** | **129**  **83** | **181**  **88** |
| **УЖИН** | **Запеканка из творога со сгущ. молоком** | **100\10** | **140\20** | **279** | **305** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Дата/21.11.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная** | **150\2** | **180/3** | **180** | **221** |
| **Какао на молоке** | **180** | **180** | **105** | **105** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **20/5** | **30\10** | **86** | **107** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70**  **100** | **70**  **100** | **120**  **115** | **120**  **115** |
| **ОБЕД** | **С-т картофельный с сол. огурцом** | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Уха с крупой** | **150\15** | **200/20** | **56** | **74** |
| **Ленивые голубцы** | **120** | **150** | **183** | **236** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Кисель и кураги** | **180** | **180** | **101** | **101** |
| **ПОЛДНИК** | **Пирожки печеные с картошкой**  **Ряженка** | **50**  **165** | **70**  **180** | **129**  **83** | **181**  **88** |
| **УЖИН** | **Запеканка из творога со сгущ. молоком** | **100\10** | **140\20** | **279** | **305** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **31** | **31** |