|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/19.12.2023****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/19.12.2023****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** |