|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/20.12.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет**  | **140** | **150** | **212** | **227** |
| **Чай**  | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20\5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок****Фрукты** | **100****70** | **100****70** | **120****84** | **120****84** |
| **ОБЕД** | **Икра кабачковая**  | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Суп из овощей с мясом**  | **150\15** | **200/20** | **158** | **213** |
| **Мясо тушеное с овощами** | **160** | **200** | **234** | **292** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из свежих плодов**  | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Творожная»****Простокваша** | **70****165** | **70****180** | **129****83** | **181****91** |
| **УЖИН** | **Картофельное пюре с морковью** | **120** | **150** | **87** | **108** |
| **Зразы из говядины** | **50\3** | **70** | **139** | **164** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром и лимоном** | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Дата/20.12.2023****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет**  | **140** | **150** | **212** | **227** |
| **Чай**  | **180** | **180** | **31** | **31** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20\5** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок****Фрукты** | **100****70** | **100****70** | **120****84** | **120****84** |
| **ОБЕД** | **Икра кабачковая**  | **50** | **60** | **44** | **71** |
| **Суп из овощей с мясом**  | **150\15** | **200/20** | **158** | **213** |
| **Мясо тушеное с овощами** | **160** | **200** | **234** | **292** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из свежих плодов**  | **180** | **180** | **51** | **51** |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка «Творожная»****Простокваша** | **70****165** | **70****180** | **129****83** | **181****91** |
| **УЖИН** | **Картофельное пюре с морковью** | **120** | **150** | **87** | **108** |
| **Зразы из говядины** | **50\3** | **70** | **139** | **164** |
| **Хлеб**  | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром и лимоном** | **180** | **180** | **31** | **31** |