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