|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/28.12.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная** | **150\2** | **180\3** | **182** | **223** |
| **Чай** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **20\5\10** | **20\5\10** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70**  **100** | **70**  **100** | **120**  **86** | **120**  **86** |
| **ОБЕД** | **Икра кабачковая** | **50** | **60** | **59** | **71** |
| **Суп картофельный с бобовыми и гренками** | **150\10** | **200\15** | **122** | **168** |
| **Тефтели из говядины** | **80\20** | **80\20** | **238** | **238** |
| **Пюре овощное** | **120** | **150** | **89** | **111** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из апельсинов** | **180** | **180** | **46** | **46** |
| **ПОЛДНИК** | **Пирожок с яблоками**  **Кефир** | **50**  **165** | **70**  **180** | **126**  **83** | **177**  **88** |
| **УЖИН** | **Запеканка овощная с соусом** | **150\20** | **180\20** | **175** | **211** |
| **Томаты в с\с** | **50** | **50** | **11** | **11** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |
| **Дата/28.12.2023**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная** | **150\2** | **180\3** | **182** | **223** |
| **Чай** | **180** | **180** | **107** | **107** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | **20\5\10** | **20\5\10** | **86** | **86** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты**  **Сок** | **70**  **100** | **70**  **100** | **120**  **86** | **120**  **86** |
| **ОБЕД** | **Икра кабачковая** | **50** | **60** | **59** | **71** |
| **Суп картофельный с бобовыми и гренками** | **150\10** | **200\15** | **122** | **168** |
| **Тефтели из говядины** | **80\20** | **80\20** | **238** | **238** |
| **Пюре овощное** | **120** | **150** | **89** | **111** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Компот из апельсинов** | **180** | **180** | **46** | **46** |
| **ПОЛДНИК** | **Пирожок с яблоками**  **Кефир** | **50**  **165** | **70**  **180** | **126**  **83** | **177**  **88** |
| **УЖИН** | **Запеканка овощная с соусом** | **150\20** | **180\20** | **175** | **211** |
| **Томаты в с\с** | **50** | **50** | **11** | **11** |
| **Хлеб** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28** | **28** |