|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/29.12.2021**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша кукурузная** | **160** | **180** | **166,2** | **218** |
| **Чай с лимоном** | **150** | **180** | **25,1** | **29,5** |
| **Бутерброд с маслом** | **30/4/11** | **40/5/12** | **103,3** | **144,2** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **Салат морковный с зел.горошком** | **30** | **50** | **76,8** | **115,2** |
| **Суп русский с курицей** | **150** | **200** | **82,1** | **120** |
| **Плов из курицы** | **60** | **70** | **196,2** | **252,6** |
|  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **40** | **75,6** | **75,6** |
| **Кисель** | **150** | **180** | **22,12** | **26,13** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Рулет картофельный с яйцом** | **160** | **200** | **200,1** | **323,14** |
| **Соус томатный** | **25** | **30** | **14,6** | **18,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Ряженка** | **150** | **170** | **86,1** | **102,4** |
| **Ватрушка с творогом** | **50** | **50** | **187** | **187** |