|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/12.01.2022****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 с сыром** | **30/4/11** | **40/5/12** | **118,5** | **148,8** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **Салат из св.капусты и яблок** | **30** | **50** | **46,7** | **78,0** |
| **Суп с курицей с макаронами** | **150** | **200** | **82,1** | **120** |
| **Биточки куринные** | **60** | **70** | **132,7** | **154,81** |
| **Соус молочный** | **25** | **30** | **33,5** | **33,7** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **40** | **75,6** | **75,6** |
| **К-т яблочный** | **150** | **180** | **42,9** | **46,6** |
| **Свекла тушеная в смет.соусе** | **100** | **130** | **88,64** | **132,96** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Рулет картофельный с овощами** | **160** | **200** | **211,4** | **285,2** |
| **Соус томатный** | **25** | **30** | **14,6** | **18,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Ряженка** | **150** | **170** | **86,1** | **102,4** |
| **Бананы** | **97** | **97** | **46,1** | **46,1** |