|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/19.01.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Творожно -морковная зап-ка** | **160** | **200** | **275** | **286** |
| **Чай с лимоном** | **150** | **180** | **25,1** | **29,5** |
| **Бутерброд с маслом с сыром** | **30/8** | **35/8** | **118,5** | **148,8** |
| **Кисель** | **25** | **30** | **22,12** | **26,13** |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т морковно-яблочный** | **30** | **50** | **36,22** | **56,23** |
| **Суп из овощей со сметаной** | **150** | **200** | **79,8** | **91** |
| **Плов** | **160** | **200** | **257,2** | **311,65** |
|  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **42** | **75,6** | **94,5** |
|  |  |  |  |  |
| **К-т яблочный** | **150** | **180** | **42,9** | **45,9** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Зап-ка картоф.с яйцом** | **160** | **200** | **211,4** | **256,0** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Простокваша** | **150** | **170** | **75,6** | **94,5** |
|  |  |  |  |  |
|  | **Соус молочный** | **25** | **30** | **14,6** | **18,9** |