|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/30.03.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая** | **160** | **200** | **166,2** | **218** |
| **Чай с лимоном** | **150** | **180** | **25,1** | **29,5** |
| **Бутерброд с маслом** | **30/4** | **35/5** | **100,3** | **144,2** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т морковно-яблочный** | **30** | **50** | **36,22** | **56,23** |
| **Бульон куринный с гренками** | **150** | **200** | **99,5** | **140,7** |
| **Плов из курицы** | **160** | **200** | **257,2** | **311,65** |
|  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **45** | **75,6** | **94,5** |
|  |  |  |  |  |
| **К-т из концент.фруктов** |  | **180** |  | **45,9** |
| **К-т из изюма ( ясли )** | **150** |  | **42,9** |  |
| **УЖИН** | **Зап-ка картофельная с овощами** | **160** | **200** | **211,4** | **256,0** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Простокваша** | **150** | **170** | **75,6** | **94,5** |
| **Яблоки** | **75** | **75** | **39,6** | **39,6** |
|  | **Соус томатный** | **25** | **30** | **14,6** | **18,9** |