|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/ 11.04.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Зап-ка творожно-морковная со сгущенным молоком** | **120/15** | **140/20** | **275,13** | **328,43** |
| **Какао с молоком** | **180** | **180** | **115,08** | **115,08** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20/5** | **86,48** | **86,48** |
|  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок****Фрукты свежие (яблоки )** | **100****70** | **100****70** | **86,48****33,33** | **86,48****33,33** |
| **ОБЕД****ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| **Винегрет овощной** | **50** | **60** | **32,07** | **38,49** |
| **Суп из овощей с мясом со смет.** | **150/15** | **200/20** | **125,45** | **169,92** |
| **Кнели рыбные с молоч. соусом** | **70/20** | **75/20** | **104,87** | **111,22** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **110** | **130** | **129,01** | **198,66** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **30** | **24,55** | **73,65** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **К-т из смеси сухофруктов****Печенье****Ряженка** | **180****20****165** | **180****25****180** | **73,40****88,14****82,60** | **80,83****110,18****90,11** |
| **УЖИН** | **Зап-ка картофельная с овощами** | **120/20** | **180/40** | **162,50** | **249,41** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **180** | **28,37** | **28,37** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **20** | **49,10** | **49,10** |