|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/20.04.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет натуральный** | **140** | **150** | **211,54** | **226,65** |
| **Чай с молоком** | **180** | **180** | **25,1** | **29,5** |
| **Бутерброд с маслом** | **30/4** | **40/5** | **54,77** | **54,77** |
|  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок**  **Фрукты ( апельсины)** | **100**  **100** | **100**  **100** | **43,24**  **47,62** | **43,24**  **47,62** |
| **ОБЕД**  **ПОЛДНИК** | **Икра кабачковая** | **50** | **60** | **40,00** | **48,00** |
| **Щи из мяса кур со сметаной** | **150/15** | **200/20** | **157,82** | **213,10** |
| **Птица,тушеная в смет/с,с овощами** | **160** | **200** | **233,53** | **291,92** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **25** | **24,55** | **61,38** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **К-т из свежих плодов(яблочный)** | **180** | **180** | **43,61** | **43,61** |
| **Булочка «Творожная»** | **70** | **70** | **208,73** | **208,73** |
| **Простокваша** | **165** | **180** | **83,04** | **90,59** |
| **УЖИН** | **Зразы из говядины** | **50** | **70** | **138,77** | **163,51** |
| **Картофельное пюре с морковью** | **120** | **150** | **86,61** | **108,26** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **32** | **49,10** | **49,10** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,60** | **30,60** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |