|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/22.04.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая молочная** | **150** | **180** | **176,34** | **216,00** |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **180** | **107,18** | **107,18** |
| **Бутерброд с маслом с сыром** | **20/5/10** | **30/5/10** | **143,17** | **146,09** |
|  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок****Фрукты ( апельсины)** | **100****80** | **100****100** | **43,24****38,10** | **43,24****47,62** |
| **ОБЕД****ПОЛДНИК** | **С-т свекольный с сол.огурцом** | **50** | **60** | **42,33** | **50,80** |
| **Суп крестьянский со сметаной** | **150/15** | **200/20** | **132,26** | **167,18** |
| **Тефтели рыбные** | **75/30** | **75/30** | **158,06** | **158,06** |
| **Картофельное пюре** | **120** | **150** | **113,38** | **141,72** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **20** | **49,10** | **49,10** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **30** | **77,35** | **77,35** |
| **К-т из свежих плодов(яблоки)** | **180** | **180** | **43,61** | **50,51** |
| **Ватрушка с творогом****Простокваша** | **70****165** | **70****180** | **191,10****83,04** | **191,10****90,59** |
| **УЖИН** | **Макароны запеченные с яйцом** | **120/3** | **130/3** | **160,51** | **172,05** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **20** | **24,55** | **49,10** |
| **Томаты в с/с** | **50** | **70** | **11,45** | **16,02** |
| **Чай с лимоном с сахаром** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Хлеб ржаной** |  | **20** |  | **38,68** |