|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/18.04.2022**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша овсяная** | **150** | **180** | **184,1** | **233,61** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **180** | **107,18** | **107,18** |
| **Бутерброд с маслом** | **20/5** | **20/5** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Сок**  **Фрукты ( яблоки )** | **100**  **75** | **100**  **75** | **41,7**  **42,86** | **41,7**  **42,86** |
| **ОБЕД** | **С-т « Здоровье «** | **50** | **60** | **44,37** | **53,24** |
| **Борщ со сметаной** | **150** | **200** | **110,27** | **149,43** |
| **Котлеты с соусом** | **60/20** | **70/30** | **211,54** | **242,51** |
| **Макароны отварные с овощами** |  | **150** |  | **173,37** |
| **К-т из консер. фруктов и яблок** | **180** | **180** | **39,5** | **41,08** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **20** | **49,10** | **49,10** |
| **Картофель тушеный ( ясли)** | **100** |  | **128,17** |  |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье** | **25** | **25** | **110,18** | **110,18** |
|  | **Простокваша** | **165** | **180** | **83,04** | **83,04** |
| **УЖИН** | **Рыба,запеченная с морковью** | **100** | **100** | **105,63** | **105,63** |
|  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
|  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная** | **120** | **150** | **87,88** | **109,85** |
|  | **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
|  |  |  |  |  |  |