|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/21.06.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшеничная** | **150** | **180** | **189,69** | **237,88** |
| **Чай со сгущ. молоком** | **180** | **180** | **156,35** | **156,35** |
| **Бутерброд с маслом**  | **20/5** | **30/10** | **86,48** | **86,48** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Фрукты****Сок** | **70****100** | **70****100** | **33,33****86,48** | **33,33****86,48** |
| **ОБЕД** | **Салат из сырых овощей** | **40** | **60** | **25,31** | **34,54** |
| **Суп картофельный с макаронами****Суп картофельный с макаронами и мясом**  | **150** | **200** | **139,71** | **119,08** |
| **Запеканка картофельная с мясом**  | **180** | **180** | **309,27** | **309,27** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **К-т из сухофруктов**  | **180** | **180** | **50,51** | **50,51** |
| **ПОЛДНИК** | **Вафли****Ряженка** | **25****165** | **25****180** | **86,11****83,04** | **86,11****90,59** |
| **УЖИН** | **Салат из моркови с изюмом**  | **40** | **60** | **36,64** | **44,07** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Сырники из творога со сгущ. молоком** | **120/20** | **160/20** | **160,51** | **209,79** |