|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/13.07.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая** | **150** | **180** | **81,98** | **136,63** |
| **Чай с молоком сгущенным**  | **180** | **180** | **132,62** | **178,33** |
| **Бутерброд с маслом** **Сад яйцо вареное**  | **20/5****40** | **30/10****40** | **86,48****59** | **86,48****59** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **Бананы** | **70** | **70** | **75,02** | **75,02** |
| **ОБЕД** | **Салат из сырых овощей** | **50** | **60** | **42,33** | **50,80** |
| **Щи из свежей капусты и курицы**  | **150** | **200** | **133,38** | **180,50** |
| **Птица тушеная с овощами** | **70/30** | **70/30** | **111,22** | **111,22** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **30** | **38,68** | **58,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **10** | **10** | **24,55** | **24,55** |
| **Напиток из яблок** | **180** | **180** | **71,96** | **71,96** |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье****Простокваша** | **25****165** | **25****180** | **55,14****84,08** | **55,18****91,73** |
| **УЖИН** | **Икра морковная** | **50** | **60** | **36,64** | **43,18** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **20** | **38,68** | **38,68** |
| **Чай с лимоном** | **180** | **180** | **30,59** | **30,59** |
| **Рулет с яйцом и луком** | **120** | **150** | **137,46** | **249,41** |