|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/01.10.2021****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая** | **160** | **180** | **152,56** | **171,64** |
| **Чай** | **150** | **180** | **25,1** | **29,5** |
| **Бутерброд с маслом с сыром** | **30/4/11** | **40/5/10** | **118,5** | **148,8** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т морковный с зеленым гор.** | **30** | **50** | **91,2** | **108,2** |
| **Свекольник со сметаной** | **150** | **200** | **60,84** | **71,12** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Картофель тушеный с мясом** | **160** | **200** | **256,9** | **350,2** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **50** | **75,6** | **94,5** |
| **К-т из сухофруктов** | **150** | **180** | **30,9** | **30,9** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Оладьи** | **160** | **200** | **253** | **316** |
|  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **104,8** |
|  |  |  |  |  |
| **Кефир** | **140** | **166** | **78,2** | **98,3** |
|  | **Яблоки** | **60** | **60** | **34,4** | **34,4** |
|  | **Сгущеное молоко** | **30** | **35** | **29,85** | **32,5** |