|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/29.09.2021**  **наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | | **Калорийность**  **порции (г/кал)** | |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая** | **150** | **180** | **148,1** | **210,5** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **180** | **62,5** | **74,6** |
| **Бутерброд с маслом** | **30** | **30** | **100,3** | **100,3** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **Помидоры в с/соку** | **40** | **50** | **58,4** | **64,5** |
| **Суп из овощей со сметаной** | **150** | **200** | **79,8** | **91** |
| **Плов из курицы** | **160** | **200** | **212,23** | **311,65** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **50** | **75,6** | **94,5** |
| **К-т витаминный** |  | **180** |  | **45,9** |
| **К-т яблочный** | **150** |  | **51** |  |
| **УЖИН** | **Зап-ка картоф.с овощами** | **160** | **200** | **275** | **286,0** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Ряженка** | **140** | **150** | **75,6** | **94,5** |
| **Печенье** | **22** | **22** | **22,12** | **22,12** |
|  | **Яблоки** | **75** | **75** | **34,4** | **34,4** |