

Дата/02.09.2021 наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции (г/кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК	Каша гречневая	160	180	152,56	171,64
	Кофейный напиток с молоком	150	180	67,92	81,5
	Бутерброд с маслом	30/4	41/5	166,95	225,88
СОК		85	96	39,1	44,16
ОБЕД	С-т из св.огурцов и помидоров	30	50	17,31	28,85
	Щи со сметаной	150	200	52,96	70,62
	Котлета рыбная	60	70	101,76	118,72
	Соус молочный	25	30	27,77	33,33
	Картофельное пюре	100	130	91,42	118,84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	48	69,6	83,52
	К-т витаминный		84		57,12
	К-т из яблок	150		45,51	
УЖИН	Омлет	160	200	253	316
	Булочка с изюмом	60	70	173,4	202,3
	Хлеб пшеничный	30	41	70,5	96,35
	Ряженка	120	126	56,71	59,54
	Апельсины	90	94	38,7	40,42
	Кабачковая икра	45	49	29,85	32,5