

Дата/10.09.2021 наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции (г/кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшенная</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>168</b>	<b>230</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>62,8</b>	<b>81,9</b>
	<b>Бутерброд с маслом, сыр</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>128,9</b>	<b>131,8</b>
<b>СОК</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>41,7</b>	<b>41,7</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>С-т свекольный с зел.горошком</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>91,2</b>	<b>108,2</b>
	<b>Суп фасолевый</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>60,31</b>	<b>80,4</b>
	<b>Оладьи из печени</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>168,04</b>	<b>176,05</b>
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>102</b>	<b>117,69</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>75,6</b>	<b>94,5</b>
	<b>К-т из шиповника</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>30,9</b>	<b>30,9</b>
<b>УЖИН</b>	<b>Сырники творожные</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>276,21</b>	<b>345,36</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>78,6</b>	<b>104,8</b>
	<b>Кефир</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>78,2</b>	<b>78,2</b>
	<b>Яблоки</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>25,8</b>	<b>25,8</b>