

Дата/14.09.2021 наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции (г/кал)	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшеничная</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>148,1</b>	<b>210,5</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>62,5</b>	<b>74,6</b>
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30/4</b>	<b>30/5</b>	<b>100,3</b>	<b>144,2</b>
<b>СОК</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>41,7</b>	<b>41,7</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>17,31</b>	<b>21,85</b>
	<b>Суп рыбный</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>121,2</b>	<b>160,8</b>
	<b>Соус молочный</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>33,5</b>	<b>33,7</b>
	<b>Картофельная зап-ка с мясом</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>196,2</b>	<b>252,6</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>69,6</b>	<b>73,52</b>
	<b>К-т из яблок</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>42,9</b>	<b>46,6</b>
<b>УЖИН</b>	<b>Зап-ка творожная с изюмом</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>275</b>	<b>286</b>
	<b>кисель</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>13,4</b>	<b>16,3</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>78,6</b>	<b>78,6</b>
	<b>Кефир</b>	<b>150</b>	<b>166</b>	<b>103</b>	<b>138</b>