|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата 04.10.2021****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная** | **160** | **180** | **149,61** | **168,32** |
| **Чай**  | **150** | **180** | **46,2** | **55,44** |
| **Бутерброд с маслом** | **30/4** | **30/5** | **108** | **108** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т свекольный**  | **30** | **50** | **91,06** | **108,2** |
| **Суп полевой** | **150** | **180** | **51,4** | **99** |
| **Гуляш мясной** | **60** | **70** | **135,26** | **148,9** |
|  |  |  |  |  |
| **Макароны** | **100** | **130** | **73,2** | **82,1** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **42** | **69,6** | **88,74** |
| **К-т из сухофруктов** | **150** | **180** | **30,9** | **39,4** |
| **УЖИН** | **Рагу овощное** | **160** | **200** | **200,1** | **220,3** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,5** | **78,5** |
| **Кефир** | **140** | **140** | **86,9** | **86,9** |
| **Печенье,вафли** | **33** | **33** | **83,4** | **83,4** |