|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/ 11.10.2021****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша овсяная** | **160** | **180** | **170,39** | **227,19** |
| **Чай с лимоном** | **150** | **180** | **69,7** | **84,7** |
| **Бутерброд с маслом** | **30** | **40** | **108** | **124,7** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Суп с клецками** | **150** | **200** | **111,5** | **137,9** |
| **Котлета мясная** | **60** | **70** | **112,26** | **175,44** |
| **Соус молочный** | **25** | **30** | **33,5** | **33,7** |
| **Морковь тушеная** | **100** | **130** | **88,64** | **132,96** |
| **С-т витаминный** | **30** | **50** | **36,22** | **56,23** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **50** | **39,7** | **87** |
| **К-т из сухофруктов** | **150** | **180** | **30,9** | **30,9** |
| **УЖИН** | **Рыба –по польски** | **60** | **70** | **74,3** | **90,8** |
| **Картофельное пюре** | **100** | **130** | **103,1** | **145,8** |
| **ряженка** | **150** | **150** | **86,1** | **102,4** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **40** | **78,6** | **104,8** |
| **Яблоки** | **74** | **74** | **25,8** | **25,8** |
|  | **Печенье** | **25** | **25** | **39,6** | **39,6** |