|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/19.10.2021****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая** | **160** | **180** | **148,1** | **210,5** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **180** | **62,5** | **74,6** |
| **Бутерброд с маслом**  | **30/4** | **35/5/** | **100,3** | **144,2** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т морковно-яблочный** | **30** | **50** | **76,8** | **115,2** |
| **Суп с фрикадельками** | **150** | **200** | **61,93** | **120** |
| **Рыба отварная** | **60** | **70** | **57,6** | **79,3** |
|  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре**  | **100** | **130** | **103,1** | **145,8** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **42** | **75,6** | **94,5** |
| **К-т из шиповника** | **150** | **180** | **39,5** | **41,8** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Творожная запеканка** | **160** | **200** | **275** | **286** |
|  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **104,8** |
|  |  |  |  |  |
| **Кефир** | **140** | **175** | **75,6** | **94,5** |
|  | **Яблоки** | **80** | **80** | **34,4** | **34,4** |
|  | **кисель** | **25** | **30** | **21,85** | **22,5** |