|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/20.10.2021****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша кукурузная** | **160** | **180** | **166,2** | **218** |
| **Чай с лимоном** | **150** | **180** | **25,1** | **29,5** |
| **Бутерброд с маслом с сыром** | **30/4/9** | **40/5/9** | **118,5** | **148,8** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С- т из св.капусты с яблоком** | **30** | **50** | **36,7** | **48,6** |
| **Суп куринный с вермишелью** | **150** | **200** | **82,1** | **105,6** |
| **Биточки из курицы** | **60** | **70** | **132,7** | **154,81** |
| **Соус молочный** | **25** | **30** | **33,5** | **37,6** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **40** | **75,6** | **75,6** |
| **К-т витаминный** | **150** | **180** | **42,9** | **46,6** |
| **Свекла тушеная в смет.соусе** | **100** | **130** | **88,64** | **132,96** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Рулет картофельный с яйцом** | **160** | **200** | **200,1** | **323,14** |
| **Соус томатный** | **25** | **30** | **14,6** | **18,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Ряженка** | **150** | **160** | **86,1** | **102,4** |
| **Апельсины** | **83** | **83** | **34,4** | **34,4** |