|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/27.10.2021****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша ячневая** | **150** | **180** | **148,1** | **210,5** |
| **Чай**  | **150** | **180** | **25,1** | **29,5** |
| **Бутерброд с маслом с сыром** | **30/10** | **40/11** | **118,5** | **148,8** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т морковно-яблочный** | **30** | **50** | **76,8** | **83,9** |
| **Суп из овощей**  | **150** | **200** | **79,8** | **91** |
| **Плов из курицы** | **160** | **200** | **237,2** | **313,6** |
|  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **42** | **75,6** | **94,5** |
|  |  |  |  |  |
| **К-т витаминный** | **150** | **180** |  | **45,9** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Зап-ка картоф.с овощами** | **160** | **200** | **275** | **286,0** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Простокваша** | **150** | **170** | **75,6** | **94,5** |
| **Яблоки** | **97** | **97** | **22,12** | **22,12** |
|  |  |  |  |  |  |