|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/03.11.2021**  **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** | **150** | **180** | **20,5** | **23,9** |
| **Бутерброд с маслом** | **30/4** | **40/5** | **100,3** | **144,2** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С- т из св.капусты** | **30** | **50** | **36,7** | **48,6** |
| **Суп с вермишелью** | **150** | **200** | **82,1** | **105,6** |
| **Гуляш мясной** | **60** | **70** | **196,2** | **252,6** |
| **Греча** | **100** | **130** | **100,3** | **137,6** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **40** | **75,6** | **75,6** |
| **К-т из шиповника** | **150** | **180** | **39,5** | **41,8** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Оладьи** | **160** | **200** | **200,1** | **323,14** |
| **Повидло** | **25** | **30** | **14,6** | **18,01** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Чай** | **150** | **160** | **20,5** | **23,9** |
|  |  |  |  |  |