|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/ 08.11.2021****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**  | **150** | **180** | **20,5** | **23,9** |
| **Бутерброд с маслом** | **30** | **40** | **100,3** | **144,2** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Суп с клецками** | **150** | **200** | **111,5** | **137,9** |
| **Плов** | **160** | **200** | **212,26** | **311,65** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **40** | **39,7** | **39,7** |
| **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** |
| **Чай** | **150** | **180** | **20,5** | **23,9** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **35** | **78,6** | **94,8** |
| **Вафли** | **30** | **30** | **25,8** | **25,8** |
|  |  |  |  |  |  |