|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/10.11.2021****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 с лимоном** | **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 свекольный** | **30** | **50** | **36,22** | **56,23** |
| **Суп из овощей со сметаной** | **150** | **200** | **79,8** | **91** |
| **Тефтели из курицы** | **60** | **70** | **197,2** | **202** |
| **Соус молочный** | **25** | **30** | **33,5** | **33,7** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **42** | **75,6** | **94,5** |
| **Макароны** | **100** | **130** | **128** | **184,4** |
| **К-т яблочный с изюмом** | **150** | **180** | **42,9** | **45,9** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Зап-ка картоф.с овощами** | **160** | **200** | **211,4** | **256,0** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Простокваша** | **150** | **170** | **75,6** | **94,5** |
| **Бананы** | **80** | **80** | **32,23** | **32,23** |
|  | **Соус томатный** | **25** | **30** | **14,6** | **18,9** |