|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата 10.01.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная** | **160** | **180** | **161,24** | **214,98** |
| **Чай** | **150** | **180** | **69,7** | **84,7** |
| **Бутерброд с маслом** | **30/4** | **30/5** | **108** | **124,7** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т из капусты и моркови** | **30** | **50** | **76,8** | **88,2** |
| **Борщ**  | **150** | **180** | **99,5** | **140,4** |
| **Гуляш мясной** | **60** | **70** | **135,26** | **148,9** |
|  |  |  |  |  |
| **Макароны** | **100** | **130** | **128** | **184,4** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **40** | **69,6** | **69,6** |
| **К-т из сухофруктов** | **150** | **180** | **30,9** | **39,4** |
| **УЖИН** | **Рагу овощное**  | **160** | **200** | **233,1** | **250,3** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,5** | **78,5** |
| **Чай** | **150** | **180** | **69,7** | **84,7** |
| **Печенье** | **30** | **30** | **39,6** | **39,6** |