|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/16.12.2021****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшеничная** | **160** | **180** | **148,1** | **210,5** |
| **Чай** | **150** | **180** | **20,5** | **23,9** |
| **Бутерброд с маслом** | **30** | **35** | **92,94** | **124,7** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т из св.капусты и яблок** | **30** | **50** | **49,18** | **53,38** |
| **Рассольник со сметаной** | **150** | **200** | **64,3** | **99** |
| **Рулет мясной с яйцом** | **60** | **70** | **110,58** | **131,83** |
| **Соус молочный** | **25** | **30** | **14,6** | **18,9** |
| **Картофельное пюре** | **100** | **130** | **103,1** | **145,8** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **35** | **40** | **75,6** | **94,5** |
| **К-т из яблок** | **150** | **180** | **42,9** | **46,6** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Рыба под омлетом** | **160** | **200** | **74,3** | **90,8** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Ватрушка с творогом** | **50** | **50** | **187** | **187** |
| **Простокваша** | **140** | **160** | **103** | **138** |
| **Бананы** | **87** | **87** | **32,23** | **32,23** |
|  | **Икра кабачковая** | **30** | **30** | **30,22** | **30,22** |