|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/13.01.2022**  **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** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **180** | **62,5** | **74,6** |
| **Бутерброд с маслом** | **30** | **35** | **92,94** | **124,7** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т морковно-яблочный** | **30** | **50** | **49,18** | **53,38** |
| **Рассольник со сметаной** | **150** | **200** | **64,3** | **99** |
| **Котлета мясная** | **60** | **70** | **112,26** | **175,44** |
| **Соус молочный** | **25** | **30** | **33,5** | **33,7** |
| **Картофельное пюре** | **100** | **130** | **103,1** | **145,8** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **30** | **40** | **75,6** | **94,5** |
| **К-т из шиповника** | **150** | **180** | **39,5** | **41,8** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Рыба отварна** | **60** | **70** | **57,6** | **79,3** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Рис** | **100** | **130** | **128** | **165,2** |
| **Простокваша** | **140** | **160** | **78,2** | **98,3** |
| **Икра кабачковая** | **30** | **35** | **32,23** | **42,23** |
|  | **Булочка молочная** | **50** | **50** | **187** | **187** |