|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/14.01.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная** | **160** | **180** | **168** | **230** |
| **Какао с молоком** | **150** | **180** | **62,8** | **81,9** |
| **Бутерброд с маслом,сыр** | **30/10** | **30/10** | **128,9** | **128,9** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | **С-т свекольный с зеленым горошком** | **30** | **50** | **36,22** | **56,23** |
| **Суп гороховый** | **150** | **200** | **107,4** | **124,8** |
| **Суфле мясное** | **60** | **70** | **111,4** | **132,3** |
| **Соус молочный** | **25** | **30** | **33,5** | **33,7** |
| **Капуста тушеная**  | **160** | **200** | **88,64** | **132,96** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **30** | **40** | **75,6** | **94,5** |
| **К-т из сухофруктов** | **150** | **180** | **30,9** | **30,9** |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **Сырники творожные** | **160** | **200** | **276,21** | **345,36** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **78,6** |
| **Кефир** | **150** | **180** | **78,2** | **78,2** |
| **Сгущеное молоко** | **25** | **30** | **36,9** | **36,9** |
| **Яблоки** | **85** | **85** | **34,4** | **34,4** |