|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/28.01.2022**  **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** | **106,9** |
| **Бутерброд с маслом** | **30/10** | **30/10** | **108** | **124,7** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** | |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** | | **С-т свекольный с зеленым горошком** | **30** | **50** | **36,22** | **56,23** |
| **Суп фасолевый** | **150** | **200** | **107,4** | **124,8** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная с мясом** | **160** | **200** | **324,5** | **388,8** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **30** | **40** | **70,2** | **79,4** |
| **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** |
| **Повидло** | **25** | **30** | **36,9** | **36,9** |
| **Яблоки** | **85** | **85** | **34,4** | **34,4** |