|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата/ 31.01.2022****наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Калорийность****порции (г/кал)** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша овсяная** | **160** | **180** | **170,39** | **227,19** |
| **Чай с лимоном** | **150** | **180** | **20,5** | **23,9** |
| **Бутерброд с маслом** | **30** | **40** | **100,3** | **144,2** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **СОК** |  | **100** | **100** | **41,7** | **41,7** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Борщ со сметаной** | **150** | **200** | **111,5** | **137,9** |
| **Оладьи из печени** | **60** | **70** | **212,26** | **311,65** |
|  |  |  |  |  |
| **Морковь тушеная в смет.соусе** | **100** | **130** | **88,64** | **132,96** |
| **Салат витаминный** | **30** | **50** | **42,2** | **69,4** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | **40** | **39,7** | **39,7** |
| **К-т из сухофруктов** | **150** | **180** | **30,9** | **30,9** |
| **УЖИН** | **Рыба отварная** | **60** | **70** | **55,35** | **55,35** |
| **Картофельное пюре** | **100** | **130** | **96,86** | **125,93** |
| **Печенье** | **25** | **25** | **39,6** | **39,6** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **30** | **78,6** | **94,8** |
| **Ряженка** | **150** | **180** | **86,1** | **102,4** |
|  | **Соус по-польски** | **30** | **30** | **165,5** | **165,5** |