**Меню на 01.11.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | белки | жиры | углеводы | к/кал | Витамин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с гренками | 90 | 100 | 5,13 | 6,97 | 6,41 | 110,86 | 0,5 | 55 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 1,31 | 1,59 | 14,6 | 79,66 | 1,5 | 107 |
| Булка с маслом сливочным | 20/5 | 25/5 | 2,37 | 5,75 | 20,36 | 135,38 | - | 120 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из лимонов | 50 | 50 | 0,45 | 0,01 | 9,7 | 43,65 | 2,0 | *147* |
| **ИТОГО:** |  |  | **9,26** | **14,32** | **51,07** | **369,55** | **4,0** |  |
|  ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соленый огурец порционно | 40 | 45 | 0,18 | - | 0,34 | 2,1 | 1,0 | 92 |
| Суп рыбный | 180 | 200 | 7,71 | 9,65 | 16,79 | 170,12 | 11,75 | 18 |
| Овощи тушеные с мясом кур | 120 | 140 | 11,24 | 10,65 | 13,67 | 192,73 | 44,15 | 35 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,65 | - | 21,95 | 94,5 | - | 102 |
| Хлеб ржаной | 30 | 35 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **22,86** | **20,86** | **67,79** | **539,85**  | **56,9** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Водолазы | 50 | 60 | 4,97 | 6,72 | 53,94 | 331,15 | 0,3 | 80 |
| Молоко | 140 | 150 | 4,76 | 5,95 | 7,65 | 105,4 | 1,5 | 114 |
| **ИТОГО:** |  |  | **9,73** | **12,67** | **61,59** | **436,55** | **1,8** |  |
| **Всего:** |  |  | **41,85** | **47,85** | **180,45** | **1345,95** | **60,7** |  |