**Меню на 13.11.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет розовый | 90 | 100 | 5,13 | 6,97 | 6,41 | 110,86 | 0,8 | 50 |
| Хлеб ржаной | 15 | 20 | 1,54 | 0,26 | 7,52 | 40,2 | - | 123 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 1,88 | 1,29 | 17,38 | 99,86 | 1,5 | 107 |
| Булка с маслом сливочным | 25/5 | 30/6 | 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:** |  |  | **11,37** | **14,28** | **61,37** | **429,95** | **4,3** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек порционно | 35 | 45 | 1,2 | 0,11 | 3,1 | 20,0 | 4,8 | 89 |
| Харчо на курином бульоне | 180 | 200 | 4,36 | 5,18 | 19,25 | 158,61 | 1,3 | 3 |
| Капуста тушеная с мясом кур | 120 | 140 | 11,57 | 10,72 | 7,93 | 178,36 | 52,3 | 23 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,65 | 0,01 | 21,95 | 94,5 | 2,0 | 102 |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **20,86** | **16,58** | **67,27** | **531,87** |  **60,4** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье «Золушка» | 40 | 55 | 2,4 | 1,4 | 24,0 | 168,0 | - | 133 |
| Молоко | 120 | 140 | 4,76 | 5,95 | 7,65 |  105,4 | 1,5 | 114 |
| **ИТОГО:** |  |  | **7,16** | **7,35** | **31,65** | **273,4** | **1,5** |  |
| **Всего:** |  |  | **39,39** | **38,31** | **160,29** | **1235,22** | **66,2** |  |