**Меню на 13.12.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба под омлетом | 100 | 120 | 13,7 | 19,5 | 3,73 | 191,68 | 6,75 | 57 |
| Хлеб ржаной | 15 | 20 | 1,54 | 0,26 | 7,52 | 40,2 | - | 123 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,45 | 0,01 | 16,83 | 44,1 | 2,0 | 112 |
| Булка с маслом сливочным | 25/5 | 30/6 | 2,37 | 5,75 | 20,36 | 135,38 | - | 120 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный | 95 | 115 | 0,30 | - | 20,30 | 84,0 | 10,0 | *126* |
| **ИТОГО:** |  |  | **18,36** | **25,52** | **68,74** | **495,36** | **18,75** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кабачковая икра порционно | 40 | 45 | 0,52 | 2,05 | 2,4 | 16,8 | 3,2 | 90 |
| Щи с морской капустой на курином бульоне | 180 | 200 | 4,51 | 4,16 | 19,95 | 148,24 | 12,35 | 17 |
| Плов с мясом кур | 120 | 140 | 13,1 | 9,45 | 37,11 | 302,47 | 1,4 | 25 |
| Компот «Ассорти» | 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:** |  |  | **21,86** | **16,23** | **96,45** | **642,41** | **18,95** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кулеш молочный пшенный | 120 | 140 | 4,75 | 5,41 | 23,38 | 184,2 | 1,5 | 66 |
| Булка | 20 | 25 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 | - | 125 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,33 | 58,5 | - | 112 |
| **ИТОГО:** |  |  | **6,76** | **5,62** | **52,8** | **314,7** | **1,5** |  |
| **Всего :** |  |  | **46,98** | **47,37** | **217,99** | **1452,47** | **39,2** |  |