**Меню на 19.11.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лапшевник с творогом с киселевой подливой | 100/15 | 120/20 | 14,05 | 9,95 | 22,79 | 257,54 | - | 54 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 1,31 | 1,59 | 14,6 | 79,66 | 1,5 | 107 |
| Булка с сыром | 25/5 | 30/5 | 3,55 | 2,08 | 17,75 | 105,36 | - | 121 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апельсин (сад) | - | 110 | 0,15 | - | 10,15 | 19,2 | 44,0 | *127* |
| Сок яблочный (ясли) | 60 | - | 0,30 | - | 20,30 | 84,0 | 10,0 | *126* |
| **ИТОГО ( сад) :** |  |  | **19,06** | **13,62** | **65,29** | **461,76** | **45,5** |  |
| **ИТОГО (ясли) :** |  |  | **19,21** | **13,62** | **75,44** | **526,56** | **11,5** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кабачковая икра порционно | 40 | 45 | 0,52 | 2,05 | 2,4 | 16,8 | 3,2 | 90 |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 180 | 200 | 2,57 | 5,24 | 16,15 | 114,86 | 37,15 | 7 |
| Ежики с мясом кур | 120 | 140 | 12,54 | 10,05 | 30,73 | 268,83 | 1,75 | 40 |
| Соус | 15 | 20 | 0,48 | 2,4 | 4,7 | 39,27 | 2,4 | 117 |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| Компот «Ассорти» | 150 | 180 | 0,65 | 0,01 | 21,95 | 94,5 | 2,0 | 102 |
| **ИТОГО:** |  |  | **19,84** | **20,31** | **90,97** | **614,66** | **46,5** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет (сад) | - | 120 | 1,68 | 0,05 | 12,03 | 109,53 | 16,0 | 76 |
| Хлеб ржаной (сад) | - | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,52 | 40,2 | - | 124 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,33 | 58,5 | 1,5 | 112 |
| Булка(ясли) | 30 | - | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 | - | 125 |
| **ИТОГО (сад):** |  |  | **3,22** | **0,33** | **33,88** | **208,23** | **17,5** |  |
| **ИТОГО (ясли):** |  |  | **2,01** | **0,21** | **29,42** | **130,5** | **1,5** |  |
| **Всего ( сад):** |  |  | **42,12** | **34,26** | **190,14** | **1284,65** | **109,5** |  |
| **Всего( ясли):** |  |  | **41,06** | **34,14** | **195,83** | **1271,72** | **59,5** |  |