**Меню на 19.12.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кулеш молочный пшенный | 160 | 180 | 4,75 | 5,41 | 23,38 | 184,2 | 1,5 | 66 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,33 | 58,5 | - | 112 |
| Булка с маслом сливочным | 25/5 | 30/6 | 2,37 | 5,75 | 20,36 | 135,38 | - | 120 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Яблоко | 80 | 100 | 0,11 | - | 4,5 | 19,1 | 10,0 | *130* |
| **ИТОГО:** |  |  | **7,23** | **11,16** | **62,57** | **397,18** | **11,5** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соленый огурец порционно | 45 | 50 | 0,18 | - | 0,34 | 2,1 | 1,0 | 92 |
| Суп с зеленым горошком на курином бульоне | 180 | 200 | 3,35 | 4,04 | 8,6 | 94,11 | 13,25 | 9 |
| Котлета из куриных грудок | 70 | 80 | 13,37 | 10,31 | 5,67 | 160,43 | 1,0 | 22 |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 110 | 120 | 2,87 | 4,24 | 21,2 | 152,1 | - | 44 |
| Соус | 15 | 20 | 0,48 | 2,4 | 4,7 | 39,27 | 2,4 | 117 |
| 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:** |  |  | **23,98** | **21,56** | **77,5** | **622,91** | **19,65** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 20 | 25 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 | - | 125 |
| Кисель | 150 | 180 | 0,08 | - | 49,92 | 125,0 | - | 116 |
| **ИТОГО:** |  |  | **2,09** | **0,21** | **65,01** | **197,0** | **-** |  |
| **Всего :** |  |  | **33,3** | **32,93** | **205,08** | **1217,09** | **31,15** |  |