**Меню на 21.11.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | белки | жиры | углеводы | к/кал | Витамин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая молочная | 160 | 180 | 6,98 | 10,61 | 88,9 | 193,13 | - | 64 |
| 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 | 90 | 0,11 | - | 4,5 | 19,1 | 10,0 | *130* |
| **ИТОГО:** |  |  | **9,46** | **16,36** | **128,09** | **406,11** | **10,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соленый огурец порционно | 20 | 25 | 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 |
| Зраза из мяса кур с яйцом | 70 | 80 | 12,5 | 11,36 | 5,68 | 177,98 | 1,0 | 29 |
|  Макароны отв. с маслом сливочным | 120 | 140 | 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:** |  |  | **23,11** | **22,61** | **77,51** | **640,46** | **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:** |  |  | **34,66** | **39,18** | **270,61** | **1243,57** | **29,65** |  |