**Меню на 26.11.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | белки | жиры | углеводы | к/кал | Вита-мин С | № рецептуры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Боярская» с творогом | 160 | 180 | 12,46 | 12,9 | 33,9 | 241,54 | 1,5 | 69 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 58,5 | - | 112 |
| Булка с сыром | 25/5 | 30/6 | 3,55 | 2,08 | 17,75 | 105,36 | - | 121 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный | 115 | 140 | 0,30 | - | 20,30 | 84,0 | 10,0 | *126* |
| **ИТОГО:** |  |  | **16,31** | **14,89** | **86,25** | **489,4** | **11,5** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 45 | 50 | 0,84 | 3,06 | 5,6 | 50,52 | 7,0 | 88 |
| Лапша домашняя на курином бульоне | 180 | 200 | 5,38 | 4,73 | 13,23 | 151,39 | 1,75 | 12 |
| Азу по-татарски с мясом кур | 70 | 80 | 11,69 | 11,65 | 7,67 | 194,48 | 5,15 | 34 |
| Картофельное пюре | 100 | 120 | 4,5 | 6,12 | 35,69 | 228,41 | 20,5 | 42 |
| 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:** |  |  | **26,14** | **26,13** |  **99,18** | **799,7** | **36,4** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 58,5 | - | 112 |
| Булка с повидлом | 20/12 | 25/12 | 2,07 | 0,21 | 27,13 | 121,6 | - | 125 |
|  Апельсин | 90 | 90 | 0,15 | - | 10,15 | 19,2 | 44,0 | *127* |
| **ИТОГО:** |  |  | **2,22** | **0,21** | **51,58** | **199,2** | **44,0** |  |
| **Всего:** |  |  | **44,67** | **41,14** | **237,01** | **1488,3** | **91,9** |  |