**Меню на 29.11.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | углеводы | к/кал | Витамин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с гренками | 100 | 120 | 5,13 | 6,97 | 6,41 | 110,86 | 0,8 | 50 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 1,88 | 1,29 | 17,38 | 99,86 | 1,5 | 107 |
| Булка с маслом сливочным | 30/5 | 30/6 | 2,37 | 5,75 | 20,36 | 135,38 | - | 120 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный | 100 | 140 | 0,30 | - | 20,30 | 84,0 | 10,0 | *126* |
| **ИТОГО:** |  |  | **9,68** | **14,01** | **64,45** | **430,1** | **12,3** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек порционно | 50 | 50 | 1,2 | 0,11 | 3,1 | 20,0 | 4,8 | 89 |
| Суп рыбный | 180 | 200 | 7,71 | 9,65 | 16,79 | 170,12 | 11,75 | 18 |
| Овощи тушеные с мясом кур | 120 | 140 | 11,24 | 10,65 | 13,67 | 192,73 | 44,15 | 35 |
| Компот  «Ассорти» | 150 | 180 | 0,2 | - | 21,8 | 89,85 | - | 104 |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 3,08 | 0,57 | 15,04 | 80,4 | **-** | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **23,43** | **20,98** | **70,4** | **553,1** | **60,7** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Водолазы | 45 | 50 | 4,97 | 6,72 | 53,94 | 331,15 | 0,3 | 80 |
| Молоко | 150 | 180 | 4,76 | 5,95 | 7,65 | 105,4 | 1,5 | 114 |
| Мандарин (сад) | - | 120 | 0,15 | - | 10,15 | 19,2 | 44,0 | *127* |
| **ИТОГО(сад):** |  |  | **9,88** | **12,67** | **71,74** | **455,75** | **45,8** |  |
| **ИТОГО(ясли):** |  |  | **9,73** | **12,67** | **61,59** | **436,55** | **1,8** |  |
| **Всего(сад):** |  |  | **42,99** | **47,66** | **206,59** | **1438,95** | **118,8** |  |
| **Всего(ясли) :** |  |  | **42,84** | **47,66** | **196,44** | **1419,75** | **74,8** |  |