**Меню на 05.03.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет розовый | 90 | 100 | 5,13 | 6,97 | 6,41 | 110,86 | 0,8 | 50 |
| Хлеб ржаной | 15 | 20 | 1,54 | 0,26 | 7,52 | 40,2 | - | 123 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,33 | 58,5 | - | 112 |
| Булка с маслом сливочным | 25/5 | 30/5 | 2,37 | 5,75 | 20,36 | 135,38 | - | 120 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из лимонов | 50 | 50 | 0,45 | 0,01 | 9,7 | 43,65 | 2,0 | *147* |
| **ИТОГО:** |  |  | **9,49** | **12,99** | **58,32** | **388,59** | **2,8** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соленый огурец порционно | 20 | 25 | 0,18 | - | 0,34 | 2,1 | 1,0 | 92 |
| Уха | 180 | 200 | 7,71 | 9,65 | 16,79 | 170,12 | 11,75 | 18 |
| Капуста тушеная с мясом кур | 120 | 140 | 11,57 | 10,72 | 7,93 | 178,36 | 52,3 | 23 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,2 | - | 21,8 | 89,85 | - | 104 |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **22,74** | **20,93** | **61,9** | **520,83** | **65,05** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гренка с сахаром | 40 | 45 | 2,93 | 4,4 | 25,56 | 156,75 | 0,2 | 72 |
| Молоко | 100 | 130 | 4,76 | 5,95 | 7,65 | 105,4 | 1,5 | 114 |
| **ИТОГО:** |  |  | **7,69** | **10,35** | **33,21** | **262,15** | **1,7** |  |
| **Всего :** |  |  | **39,92** | **44,27** | **153,43** | **1171,57** | **69,55** |  |