**Меню на 10.03.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | углеводы | к/кал | Витамин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром | 100 | 120 | 0,52 | 3,18 | 7,57 | 72,44 | - | 64 |
| 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*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 100 | 100 | 0,12 | - | 4,6 | 19,2 | 12,1 | *130* |
| **ИТОГО:** |  |  | **3,01** | **8,93** | **46,86** | **285,52** | **12,1** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соленый огурец порционно | 25 | 25 | 0,18 | - | 0,34 | 2,1 | 1,0 | 92 |
| Рассольник на курином бульоне со сметаной | 180 | 200 | 3,98 | 6,9 | 13,84 | 104,34 | 14,65 | 1 |
| Картофельная запеканка с мясом кур | 120 | 140 | 11,64 | 14,14 | 20,42 | 261,84 | 21,75 | 28 |
| 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:** |  |  | **20,01** | **24,01** | **76,29** | **582,45** | **41,8** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крендель | 55 | 65 | 5,47 | 8,91 | 38,55 | 260,95 | 0,3 | 78 |
| Йогурт | 135 | 140 | 4,95 | - | 7,82 | 52,7 | - | 115 |
| **ИТОГО :** |  |  | **10,42** | **8,91** | **46,37** | **313,65** | **0,3** |  |
| **Всего :** |  |  | **33,44** | **41,85** | **169,52** | **1181,62** | **54,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | углеводы | к/кал | Витамин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |