**Меню на 10.03.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Витамин С | № рецептуры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг творожный с киселевой подливой | 100/15 | 120/10 | 18,15 | 12,56 | 33,42 | 285,61 | - | 49 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 1,31 | 1,59 | 14,6 | 79,66 | 1,5 | 107 |
| Булка с сыром | 25/4 | 30/5 | 3,55 | 2,08 | 17,75 | 105,36 | - | 121 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 90 | 100 | 0,11 | - | 4,5 | 19,1 | 10,0 | *130* |
| **ИТОГО** |  |  | **23,12** | **16,23** | **70,27** | **489,73** | **11,5** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 40 | 50 | 0,84 | 3,06 | 5,6 | 50,52 | 7,0 | 88 |
| Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной | 180 | 200 | 5,61 | 7,1 | 21,81 | 188,37 | 31,15 | 2 |
| Биточек из мяса кур | 70 | 80 | 13,37 | 10,31 | 5,67 | 160,43 | 1,0 | 22 |
| Гороховое пюре | 100 | 120 | 11,57 | 4,6 | 26,65 | 202,65 | 1,95 | 41 |
| 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:** |  |  | **35,12** | **25,64** | **96,72** | **776,87** | **43,1** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гренка с сахаром | 40 | 45 | 2,93 | 4,4 | 25,56 | 156,75 | 0,2 | 72 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 58,5 | - | 112 |
| **ИТОГО:** |  |  | **2,93** | **4,4** | **39,86** | **215,25** | **0,2** |  |
| **Всего:** |  |  | **61,17** | **46,27** | **206,85** | **1481,85** | **54,8** |  |