**Меню на 12.03.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 15 | 1,54 | 0,26 | 7,52 | 40,2 | - | 123 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 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** | **58,29** | **388,59** | **2,8** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек порционно | 30 | 40 | 1,2 | 0,11 | 3,1 | 20,0 | 4,8 | 89 |
| Харчо на курином бульоне | 180 | 200 | 4,36 | 5,18 | 19,25 | 158,61 | 1,3 | 3 |
| Капуста тушеная с мясом кур | 140 | 160 | 11,57 | 10,72 | 7,93 | 178,36 | 52,3 | 23 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,65 | - | 21,95 | 94,5 | - | 102 |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **20,86** | **16,57** | **67,27** | **531,87** | **58,4** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крендель | 50 | 60 | 4,97 | 6,72 | 53,94 | 331,15 | 0,3 | 80 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,33 | 58,5 | - | 112 |
| **ИТОГО:** |  |  | **4,97** | **6,72** | **68,27** | **389,65** | **0,3** |  |
| **Всего:** |  |  | **35,32** | **36,28** | **193,83** | **1310,11** | **61,5** |  |