**Меню на 10.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лапшевник с творогом с киселевой подливой | 100/10 | 120/10 | 14,05 | 9,95 | 22,79 | 257,54 | - | 54 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 1,31 | 1,59 | 14,6 | 79,66 | 1,5 | 107 |
| Булка с сыром | 25/5 | 30/5 | 3,55 | 2,08 | 17,75 | 105,36 | - | 121 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из лимонов | 50 | 50 | 0,45 | 0,01 | 9,7 | 43,65 | 2,0 | *147* |
| **ИТОГО :** |  |  | **19,36** | **13,63** | **64,84** | **486,21** | **3,5** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кабачковая икра порционно | 30 | 35 | 0,52 | 2,05 | 2,4 | 16,8 | 3,2 | 90 |
| Щи с морской капустой на курином бульоне | 180 | 200 | 4,51 | 4,16 | 19,95 | 148,24 | 12,35 | 17 |
| Ежики с мясом кур | 120 | 140 | 12,54 | 10,05 | 30,73 | 268,83 | 1,75 | 40 |
| Соус | 15 | 20 | 0,48 | 2,4 | 4,7 | 39,27 | 2,4 | 117 |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,65 | 0,01 | 21,95 | 94,5 | 2,0 | 102 |
| **ИТОГО:** |  |  | **21,78** | **19,23** | **94,77** | **648,04** | **21,7** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 20 | 25 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 | - | 125 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 58,5 | - | 112 |
| **ИТОГО:** |  |  | **2,01** | **0,21** | **29,39** | **130,5** | **-** |  |
| **Всего :** |  |  | **43,15** | **33,07** | **189,0** | **1264,75** | **25,2** |  |