**Меню на 20.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | углеводы | к/кал | Витамин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с гренками | 100 | 120 | 5,13 | 6,97 | 6,41 | 110,86 | 0,8 | 50 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 1,88 | 1,29 | 17,38 | 99,86 | 1,5 | 107 |
| Булка с маслом сливочным | 25/5 | 30/6 | 2,37 | 5,75 | 20,36 | 135,38 | - | 120 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный | 75 | 100 | 0,30 | - | 20,30 | 84,0 | 10,0 | *126* |
| **ИТОГО:** |  |  | **9,68** | **14,01** | **44,15** | **430,1** | **12,3** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 40 | 45 | 0,84 | 3,06 | 5,6 | 50,52 | 7,0 | 88 |
| Суп рыбный | 180 | 200 | 7,71 | 9,65 | 16,79 | 170,12 | 11,75 | 18 |
| Зраза картофельная с мясом кур | 120 | 140 | 11,64 | 14,14 | 20,42 | 261,84 | 21,75 | 28 |
| Напиток «Ассорти» | 150 | 180 | 0,2 | - | 21,8 | 89,85 | - | 104 |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 3,08 | 0,57 | 15,04 | 80,4 | **-** | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **23,47** | **27,42** | **79,65** | **652,73** | **40,5** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Водолазы | 50 | 55 | 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:** |  |  | **38,12** | **48,15** | **192,07** | **1472,48** | **53,1** |  |