**Меню на 23.05.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из лимонов | 50 | 50 | 0,45 | 0,01 | 9,7 | 43,65 | 2,0 | *147* |
| **ИТОГО:** |  |  | **9,83** | **14,02** | **53,85** | **389,75** | **4,3** |  |
|  ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соленый огурец порционно | 35 | 40 | 0,18 | - | 0,34 | 2,1 | 1,0 | 92 |
| Суп рыбный | 180 | 200 | 7,71 | 9,65 | 16,79 | 170,12 | 11,75 | 18 |
| Овощи тушеные с мясом кур | 140 | 160 | 11,24 | 10,65 | 13,67 | 192,73 | 44,15 | 35 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,65 | 0,01 | 21,95 | 94,5 | 2,0 | 102 |
| Хлеб ржаной | 30 | 35 | 3,08 | 0,57 | 15,04 | 80,4 | **-** | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **22,86** | **20,88** | **67,79** | **539,85** | **58,9** |  |
| ***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:** |  |  | **37,66** | **41,62** | **189,91** | **1319,25** | **63,5** |  |