**Меню на 06.02.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лапшевник с творогом с киселевой подливой | 90/15 | 100/20 | 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 | 25/6 | 3,55 | 2,08 | 17,75 | 105,36 | - | 121 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток лимонный | 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 | 40 | 45 | 0,52 | 2,05 | 2,4 | 16,8 | 3,2 | 90 |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 180 | 200 | 2,57 | 5,24 | 16,15 | 114,86 | 37,15 | 7 |
| Плов с мясом кур | 110 | 140 | 13,1 | 9,45 | 37,11 | 302,47 | 1,4 | 25 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,65 | - | 21,95 | 94,5 | - | 102 |
| Хлеб ржаной | 30 | 35 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **19,92** | **17,3** | **92,65** | **609,03** | **41,75** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 80 | 90 | 1,68 | 0,05 | 12,03 | 109,53 | 16,0 | 76 |
| Хлеб ржаной | 15 | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,52 | 40,2 | - | 124 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 58,5 | - | 112 |
| **ИТОГО:** |  |  | **3,22** | **0,33** | **33,85** | **208,23** | **16,0** |  |
| **Всего:** |  |  | **42,5** | **31,26** | **191,34** | **1303,47** | **61,25** |  |