

## МЕНЮ 20.01.2025

№ рецептуры	Наименование блюда	1 - 3х лет						3-8 лет					
		Выход ясли	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Выход сад	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
	<b>Завтрак:</b>												
т/к № 15	Суп молочный манный	150	4,11	3,26	12,075	78,85	0,5	200	4,48	0,04	16,1	131,8	0,6
т/к №3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	110,5	1,5	200	4,2	3,62	17,28	113,66	1,6
т/к №4	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,608	12,793	109	0	45	2,75	7,496	16,4475	153	0
		<b>365</b>	<b>10,03</b>	<b>13,126</b>	<b>40,42</b>	<b>298,35</b>	<b>2</b>	<b>445</b>	<b>11,43</b>	<b>11,156</b>	<b>49,8275</b>	<b>398,46</b>	<b>2,2</b>
						<b>20%</b>						<b>20%</b>	
	<b>Второй завтрак:</b>												
	Сок	150			16,5	66	3	200			22	88	4
		<b>150</b>			<b>16,5</b>	<b>66</b>	<b>3</b>	<b>200</b>			<b>22</b>	<b>88</b>	<b>4</b>
						<b>5%</b>						<b>5%</b>	
	<b>Обед:</b>												
т/к № 5	Салат из свежих огурцов.	30	0,33	0,03	0,36	3,9	8	40	0,81	3,696	4,614	54,96	9
№ 97	Суп картофельный с мяс фрикадельками	150	1,05	2,925	5,085	50,85	8,085	200	1,4	3,9	6,78	67,8	8,78
№ 122	Голубцы ленивые	160	7,3	10,088	42,048	256,8	15,032	200	11,68	13,36	47,06	273,34	17,04
т/к № 11/а	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,015	25,11	101,1	0,3	200	0,84	0,02	27,76	113	0,4
т/к № 12	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	64,3	0	50	2,64	0,48	0,48	72,4	0
		<b>530</b>	<b>10,99</b>	<b>13,418</b>	<b>72,963</b>	<b>476,95</b>	<b>31,417</b>	<b>690</b>	<b>17,37</b>	<b>21,456</b>	<b>86,694</b>	<b>581,5</b>	<b>35,22</b>
						<b>35%</b>						<b>35%</b>	
	<b>Полдник:</b>												
№ 85	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6	75	1,3	180	4,8	5	7	100	1,4
т/к № 14	Булочка домашняя.	50	0,1	1,005	25,1	82,9	0	70	0,678	1,206	26,12	90,24	0
		<b>200</b>	<b>4,45</b>	<b>4,755</b>	<b>31,1</b>	<b>157,9</b>	<b>1,3</b>	<b>250</b>	<b>5,478</b>	<b>6,206</b>	<b>33,12</b>	<b>190,24</b>	<b>1,4</b>
						<b>15%</b>						<b>15%</b>	
	<b>Ужин:</b>												
т/к № 2	Макаронные изделия отварные с маслом	130	7,66	6,56	31,208	209,7	0	150	8,69	9,476	33,804	228,076	0
т/к № 2/01	Печень тертая	60	3,5	5,52	1,18	103	4,5	70	5,6	8,1	1,76	135,002	4,69
т/к № 16	Чай с лимоном	180	3,5	3,1	15,08	85	2,5	200	3,5	3,1	17,05	93,71	2,49
т/к № 17	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,521	11,508	69,5	0	40	2,132	0,506	16,744	85,012	0
		<b>400</b>	<b>16,53</b>	<b>15,701</b>	<b>58,976</b>	<b>467,2</b>	<b>7</b>	<b>460</b>	<b>19,922</b>	<b>21,182</b>	<b>69,358</b>	<b>541,8</b>	<b>7,18</b>
						<b>25%</b>						<b>25%</b>	
Всего за день		<b>1645</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>	<b>2045</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>50</b>