**Меню на 02.07.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет  | 90 | 100 | 5,13 | 6,97 | 6,41 | 110,86 | 0,8 | 50 |
| Хлеб ржаной | 15 | 20 | 1,54 | 0,26 | 7,52 | 40,2 | - | 123 |
| 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:** |  |  | **11,37** | **14,28** | **61,37** | **429,95** | **4,3** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек порционно | 35 | 35 | 1,2 | 0,11 | 3,1 | 20,0 | 4,8 | 89 |
| Харчо на курином бульоне | 180 | 200 | 4,36 | 5,18 | 19,25 | 158,61 | 1,3 | 3 |
| Азу по-татарски с мясом кур | 70 | 80 | 11,69 | 11,65 | 7,67 | 194,48 | 5,15 | 34 |
|  Макароны отварные с маслом сливочным | 100 | 120 | 2,87 | 4,24 | 21,2 | 152,1 | - | 44 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,65 | 0,01 | 21,95 | 94,5 | 2,0 | 102 |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **23,85** | **21,75** | **88,21** | **700,09** | **13,25** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье «Овсяное» | 30  | 45 | 2,4 | 1,4 | 24,0 | 168,0 | - | 133 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,33 | 58,5 | - | 112 |
| **ИТОГО:** |  |  | **2,4** | **1,4** | **38,33** | **226,5** | **-** |  |
| **Всего:** |  |  | **37,62** | **37,43** | **187,91** | **1356,74** | **17,55** |  |