**Меню на 03.07.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая молочная | 140 | 160 | 6,98 | 10,61 | 88,9 | 193,13 | - | 64 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,33 | 58,5 | - | 112 |
| 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 :** |  |  | **9,8** | **16,37** | **133,29** | **430,66** | **2,0** |  |
|  ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 40 | 50 | 0,84 | 3,06 | 5,6 | 50,52 | 7,0 | 88 |
| Суп гречневый на курином бульоне | 180 | 200 | 5,32 | 4,24 | 16,79 | 133,86 | 11,75 | 4 |
| Гуляш из мяса кур | 70 | 80 | 10,13 | 10,69 | 4,89 | 160,51 | 4,15 | 32 |
| Картофельное пюре | 100 | 120 | 4,5 | 6,12 | 35,69 | 228,41 | 20,5 | 42 |
| 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:** |  |  | **24,52** | **24,68** | **99,96** | **748,2** | **45,4** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи  | 40 | 50 | 4,02 | 9,78 | 27,26 | 216,35 | 0,3 | 74 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,33 | 58,5 | - | 112 |
| **ИТОГО:** |  |  | **4,02** | **9,78** | **41,59** | **274,85** | **0,3** |  |
|  **Всего :** |  |  | **38,34** | **50,83** | **274,84** | **1453,71** | **47,7** |  |