**Меню на 04.07.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | Углево-ды | к/кал | Вита-мин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба под омлетом | 100 | 120 | 13,7 | 19,5 | 3,73 | 191,68 | 6,75 | 57 |
| Хлеб ржаной | 15 | 20 | 1,54 | 0,26 | 7,52 | 40,2 | - | 123 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 58,5 | - | 112 |
| Булка с маслом сливочным | 25/5 | 30/6 | 2,37 | 5,75 | 20,36 | 135,38 | - | 120 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток  из сухофруктов | 50 | 50 | 0,65 | 0,01 | 21,95 | 94,5 | 2,0 | 102 |
| **ИТОГО:** |  |  | **18,26** | **25,52** | **67,86** | **520,26** | **8,75** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты и зеленого горошка с растительным маслом | 35 | 40 | 1,19 | 0,04 | 5,97 | 58,5 | 23,35 | 91 |
| Суп фасолевый на курином бульоне | 180 | 200 | 2,57 | 5,24 | 16,15 | 114,86 | 37,15 | 7 |
| Плов с мясом кур | 140 | 160 | 13,1 | 9,45 | 37,11 | 302,47 | 1,4 | 25 |
| Компот из лимонов | 150 | 180 | 0,45 | 0,01 | 9,7 | 43,65 | 2,0 | *147* |
| Хлеб ржаной | 25 | 30 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **20,39** | **15,3** | **83,97** | **599,88** | **63,9** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 20 | 25 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 | - | 125 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 58,5 | - | 112 |
| **ИТОГО:** |  |  | **2,01** | **0,21** | **29,39** | **130,5** | **-** |  |
| **Всего :** |  |  | **40,66** | **41,03** | **181,22** | **1250,64** | **72,65** |  |