**Меню на 10.07.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | | белки | жиры | углеводы | к/кал | Витамин 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соленый огурец порционно | 30 | 35 | 0,18 | - | 0,34 | 2,1 | 1,0 | 92 |
| Суп с зеленым горошком на курином бульоне | 180 | 200 | 3,35 | 4,04 | 8,6 | 94,11 | 13,25 | 9 |
| Котлета из куриных грудок | 70 | 80 | 13,37 | 10,31 | 5,67 | 160,43 | 1,0 | 22 |
| 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:** |  |  | **23,5** | **19,16** | **72,8** | **583,64** | **17,25** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 20 | 25 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 | - | 125 |
| Кисель | 150 | 180 | 0,08 | - | 49,92 | 125,0 | - | 116 |
| **ИТОГО:** |  |  | **2,09** | **0,21** | **64,11** | **197,0** | **-** |  |
| **Всего:** |  |  | **35,39** | **35,74** | **270,2** | **1211,3** | **19,25** |  |