**Меню на 15.07.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | белки | жиры | углеводы | к/кал | Вита-мин С | № рецептуры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Боярская» с творогом | 140 | 160 | 12,46 | 12,9 | 33,9 | 241,54 | 1,5 | 69 |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 58,5 | - | 112 |
| Булка с сыром | 25/5 | 30/5 | 3,55 | 2,08 | 17,75 | 105,36 | - | 121 |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный | 95 | 125 | 0,30 | - | 20,30 | 84,0 | 10,0 | *126* |
| **ИТОГО:** |  |  | **16,31** | **14,98** | **86,25** | **489,4** | **11,5** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 40 | 45 | 0,84 | 3,06 | 5,6 | 50,52 | 7,0 | 88 |
| Лапша домашняя на курином бульоне | 180 | 200 | 5,38 | 4,73 | 13,23 | 151,39 | 1,75 | 12 |
| Гуляш из мяса кур | 70 | 80 | 10,13 | 10,69 | 4,89 | 160,51 | 4,15 | 32 |
| Картофельное пюре | 120 | 140 | 4,5 | 6,12 | 35,69 | 228,41 | 20,5 | 42 |
| Компот «Ассорти» | 150 | 180 | 0,65 | 0,01 | 21,95 | 94,5 | 2,0 | 102 |
| Хлеб ржаной | 30 | 35 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | - | 123 |
| **ИТОГО:** |  |  | **24,58** | **25,17** | **96,4** | **765,73** | **35,4** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай | 150 | 180 | - | - | 14,3 | 58,5 | - | 112 |
| Булка с повидлом | 20/15 | 25/15 | 2,07 | 0,21 | 27,13 | 121,6 | - | 125 |
| **ИТОГО:** |  |  | **2,07** | **0,21** | **41,43** | **180,1** | **-** |  |
| **Всего:** |  |  | **42,96** | **40,36** | **224,08** | **1435,23** | **46,9** |  |