**Меню на 28.07.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем порции | белки | жиры | углеводы | к/кал | Витамин С | № рецепту-ры |
| ясли | сад |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром |  100 | 120 | 0,52 | 3,18 | 7,57 | 72,44 | - | 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:** |  |  | **3,34** | **8,94** | **51,96** | **309,97** | **2,0** |  |
|  ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Салат  «Белоснежка» с растительным  маслом  | 35 | 50 | 0,79 | - | 4,94 | 51,5 | 21,75 | 91 |
| Рассольник на курином бульоне со сметаной | 180 | 200 | 3,98 | 6,9 | 13,84 | 104,34 | 14,65 | 1 |
| Картофельная зраза с мясом кур | 120 | 140 | 11,11 | 16,14 | 16,71 | 253,67 | 21,0 | 40 |
| Соус  | 15 | 20 | 0,48 | 2,4 | 4,7 | 39,27 | 2,4 | 117 |
| 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:** |  |  | **20,09** | **26,01** | **77,18** | **623,68** | **61,8** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крендель  | 50 | 55 | 5,47 | 8,91 | 38,55 | 260,95 | 0,3 | 78 |
|  Йогурт | 115 | 140 | 4,95 | - | 7,82 | 52,7 | - | 115 |
| **ИТОГО :** |  |  | **10,42** | **8,91** | **46,37** | **313,65** | **0,3** |  |
|  **Всего :** |  |  | **33,85** | **43,86** | **175,51** | **1247,3** | **64,1** |  |