**МЕНЮ на 29.07.2025г.**

 ***День 7 МАДОУ №63 (ясли-сад)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Ккал | Замена |
| ***ЗАВТРАК:*** |
| Каша геркулесовая, жидкая | 135/180 | 136,2/181,6 | Каша геркулесовая,жидкая,безмолока |
| Чай с сахаром | 180/200 | 40/44,4 |  |
| Батон | 35/40 | 92,4/105,6 |  |
| Сыр порциями | 7/10 | 36,9/52,8 |  |
| ***10.00*** |
| Груша | 150/180 | 69/82,8 | Яблоко |
| ***ОБЕД:*** |
| Салат: свежие помидоры,перец | 40/60 | 31,2/46,8 | Огурец консервированный |
| Свекольник(на мясн.бульоне) | 150/200 | 91/121,4 | Суп картофельный с крупой |
| Запеканка картоф.с печенью | 150/190 | 193,1/244,6 |  |
| Соус сметанный | 20/30 | 14,8/22,2 |  |
| Компот из черной смородины | 150/180 | 68,1/81,72 | Чай с сахаром |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 80/80 |  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| Простокваша  | 200/220 | 101,1/111,2 | Чай с сахаром |
| Печенье | 25/35 | 104,2/145,9 |  |
| ***УЖИН:*** |
| Голубцы ленивые | 170/210 | 232,6/287,4 | Капуста тушеная, мясо тушеное |
| Соус томатный | 40/40 | 20,9/20,9 |  |
| Чай с лимоном | 180/200 | 41/45,5 | Чай с сахаром |
| Хлеб пшеничный | 20/30 | 47,6/71,4 |  |