Утверждаю.



**МЕНЮ на 1 октября 2025 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ЗАВТРАК (сад/ясли)** | **Выход блюда в граммах** | **Калорийность** |
| Сад(Дети 3-7 л.) | Ясли(Дети 1–3 л.) | Сад(Дети 3-7 л.) | Ясли(Дети 1–3 л.) |
| 1 | Каша пшенная на молоке сладкая с маслом |  180  |  150  |  254,6 |  **212,2** |
| 2 | Какао с молоком  | 180 | 150 |  71,1 |  59,2 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 33/5/9 |  22/4/6  |  186,2 |  127,4 |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |
|  | Напиток из свежих яблок и ягод |  180 | 150 |  96 |  72 |
|  |  **ОБЕД** |  |
| 1 | Свежий огурчик  |  30 |  20 |  4,2 |  2,8 |
| 2 | Суп рыбный с крупой  |  250 |  200 |  105,7  |  84,5 |
| 3 | Рагу овощное с кабачком |  190 |  160 |  171 |  144 |
| 4 | Мясная котлета из говядины  |  65 |  60 |  185,9 |  171,6 |
| 5 |  |   |   |   |   |
|  6 | Компот из сухофруктов |  180 |  150 |  99 |  82.5 |
|  7 |  Хлеб ржаной  | 42,5 |  36 |  76,9 |  65,1 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |
| 1 | Кефир  |  150 |  140 |  75  |  70 |
| 2 | Бутерброд с повидлом  |  20 |  10 |  83 |  41,5 |
|  |  **Ужин**  |  |
| 1 | Сырники из творога  |  100  |  90  |  283,3 |  254,9 |
| 2 | Соус молочный  |  30 |  20 |  33,5 |  22,3  |
| 3 | Чай с сахаром  |  180 |  150 |  13,5 |  11,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный  | 33 |  22 |  77,5 |  51,7 |
|  |  |   |   |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | 1748,4 | 1472,9 |