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 |