Утверждаю.



**МЕНЮ на 3 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 манная на молоке сладкая с маслом | 180 | 150 | 193,7 | **161,5** | |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 150 | 71,1 | 59,2 | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 33/5 | 22/4 | 186,2 | 127,4 | |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  | | | | |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 150 | 96 | | 72 |
|  | **ОБЕД** |  | | | | |
| 1 | Свежий помидор кусочком | 30 | 20 | 7,2 | 4,8 | |
| 2 | Борщ из свежей капусты со сметаной с мясом говядины | 250 | 200 | 95 | 76 | |
| 3 | Макароны отварные с маслом | 100 | 85 | 96,6 | 82,1 | |
| 4 | Котлета куриная | 70 | 60 | 129,4 | 110,8 | |
| 5 | Соус молочный | 30 | 20 | 33,5 | 22,3 | |
| 6 | Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 99 | 82.5 | |
| 7 | Хлеб ржаной | 42,5 | 36 | 76,9 | 65,1 | |
|  | **ПОЛДНИК** |  | | | | |
| 1 | Напиток из свежезамороженных ягод | 150 | 140 | 75 | | 70 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 10 | 83 | | 41,5 |
|  | **Ужин** |  | | | | |
| 1 | Салат рыбный с растительным маслом | 190 | 160 | 170.05 | | 143,2 |
| 2 | ½ яйца | 20 | 20 | 31,5 | | 31,5 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 150 | 13,5 | | 11,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 | 77,5 | | 51,7 |
|  | Фрукты |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | 1535,1 | | 1212,8 |