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 |