Утверждаю.



**МЕНЮ на 09 октября 2024 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 | Вермишель на молоке сладкая с маслом |  180 |  150 |  131,4 |  **109,5** |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 150 | 71,1 | 59,2 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром  | 33/6/10  | 22/5/7 |  162,6  |  112,8 |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 150 | 96 | 72 |
|  |  **ОБЕД** |  |
| 1 | Кабачковая икра  |  30 |  30 |  35,7 |  35,7 |
| 2 |  Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом говядины б/к |  250 |  200 |  95 |  76 |
| 3 | Рис отварной с маслом  |  100 |  85 |  146 |  124,1 |
| 4 |  Рыба тушеная в томате с овощами  |  140  |  120  |  143 |  122,5 |
| 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 | Кондитерское изделие  |  20 |  10 |  83 |  41,5 |
|  |  **Ужин**  |  |
| 1 | Омлет с мясом  |  120 |  110  |  225,6  |  206,8 |
|  2  | Зеленый горошек  |  20  |  20 |  7 |  7  |
| 3 | Чай сладкий | 180 | 150 |  13.5 |  11.3 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 |  77.5 | 51.7 |
|  |  |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  1538,3 |  1247,7 |