Утверждаю.



**МЕНЮ на 10 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 | Запеканка из творога с повидлом | 100/20 | 90/15 | 283,2/44,8 | **254,9/33,6** |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 71,1 | 59,2 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 33/6 | 22/5 | 191,1 | 132,3 |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  | | | |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 150 | 96 | 72 |
|  | **ОБЕД** |  | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты с луком с растительным маслом | 60 | 50 | 65,4 | 54,5 |
| 2 | Рассольник с крупой с соленым огурцом со сметаной с мясом куры | 250 | 200 | 121,2 | 96,9 |
| 3 | Картофельное пюре с морковью | 120 | 110 | 98,4 | 90,2 |
| 4 | Мясные биточки | 65 | 55 | 185,9 | 157,3 |
| 5 | Соус белый | 30 | 20 | 18,1 | 12 |
| 6 | Компот из изюма | 180 | 150 | 99 | 82.5 |
| 7 | Хлеб ржаной | 42,5 | 36 | 76,9 | 65,1 |
|  | **ПОЛДНИК** |  | | | |
| 1 | Напиток из свежезамороженных ягод | 180 | 150 | 72,9 | 60,7 |
| 2 | Пирожок с капустой | 60 | 50 | 131 | 109,1 |
|  | **Ужин** |  | | | |
| 1 | Греча отварная с маслом | 100 | 85 | 168,7 | 143,4 |
| 2 | Суфле из говяжьей печени | 60 | 55 | 160,2 | 146,8 |
| 3 | Чай сладкий | 180 | 150 | 13.5 | 11.3 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 | 77.5 | 51.7 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | 1974,9 | 1633,5 |