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 |