Утверждаю.



**МЕНЮ на 14 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 | Макароны отварные с маслом с сыром/ Вермишель молочная  |  100/13 |  150 |  155,3 |  **109,5** |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 |  71,1 |  59,2 |
| 3 | Бутерброд с маслом Бутерброд с маслом с сыром  | 33/6  | 22/5/7 |  191,1  |  112,8 |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 150 | 96 | 72 |
|  |  **ОБЕД** |  |
| 1 | Икра морковная  |  60 |  50 |  69 |  57,5  |
| 2 | Суп картофельный с рыбой  |  250 |  200 |  143,5 |  114,8 |
| 3 | Пудинг из говядины с овощами  |  160 |  150 |  273,6 |  256,5 |
| 4 | Соус сметанный /томатный  |  30  |  20 |  69,1 |  13,1 |
| 5 |  |   |   |   |   |
|  6 | Компот из кураги  |  180 | 150 |  99 | 82.5 |
|  7 |  Хлеб ржаной  | 42,5 | 36 | 76,9 | 65,1 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |
| 1 | Напиток из свежезамороженных ягодКефир  | 150 |  150  |   75 |  60,7 |
| 2 | Кондитерское изделие  |  20  |  10  |  83 |  41,5 |
|  |  **Ужин**  |  |
| 1 | Сырники из творога  |  100 |  90  |  274 |  246,6 |
|  2  | Повидло  |  20  |  15 |  44,8 |  33,6 |
| 3 | Чай сладкий | 180 | 150 |  13.5 |  11.3 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 |  77.5 | 51.7 |
|  | Фрукты  |  100 |  85 |   |   |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  1812,4  |  1388,4 |