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 ягод  Кефир | 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 |