Утверждаю.



**МЕНЮ на 15 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 | Каша геркулесовая на молоке сладкая с маслом | 180 | 150 | 205,5 | **171,3** |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 150 | 71,1 | 59,2 |
| 3 | Бутерброд с маслом  ½ яйца | 33/6  20 | 22/5  20 | 191,1  31,5 | 132,3  31,5 |
|  | **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 | Суп картофельный с клецками с мясом говядины | 250 | 200 | 63,2 | 50,6 |
| 3 | Картофельное пюре | 120 | 110 | 110,4 | 101,9 |
| 4 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 70 | 154,9 | 135,5 |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 | Компот из сухофруктов | 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 | Кондитерское изделие | 20 | 10 | 83 | 41,5 |
|  | **Ужин** |  | | | |
| 1 | Тефтели из говядины «Ежики» | 150 | 140 | 181,5 | 169,4 |
| 2 | Свекла тушеная в сметане | 60 | 50 | 62,7 | 52,2 |
| 3 | Чай сладкий | 180 | 150 | 13.5 | 11.3 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 | 77.5 | 51.7 |
|  | Фрукты | 100 | 85 |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | 1583,2 | 1343,2 |