Утверждаю.



**МЕНЮ на 21 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 | Вермишель на молоке сладкая с маслом | 180 | 150 | 131,4 | **109,5** |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 150 | 71,1 | 59,2 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 33/6/9 | 22/5/6 | 159,3 | 109,5 |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  | | | |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 150 | 96 | 72 |
|  | **ОБЕД** |  | | | |
| 1 | Икра морковная с растительным маслом | 60 | 50 | 69 | 57,5 |
| 2 | Рассольник с крупой со сметаной с мясом говядины | 250 | 200 | 121,2 | 96,9 |
| 3 | Ленивые голубцы с рисом порционные | 200 | 180 | 250 | 225 |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 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 | Рыба по-карельски с растительным маслом | 180 | 160 | 176,2 | 156,6 |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 | Чай сладкий | 180 | 150 | 13.5 | 11.3 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 | 77.5 | 51.7 |
|  | Фрукты | 100 | 85 |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | 1497 | 1199 |