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 |