Утверждаю.



**МЕНЮ на 14 октября 2025 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 рисово-пшенная на молоке сладкая с маслом | 180 | 150 | 230,6 | **192,1** | |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 150 | 71,1 | 59,2 | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 33/5 | 22/4 | 186,2 | 127,4 | |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  | | | | |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 150 | 96 | | 72 |
|  | **ОБЕД** |  | | | | |
| 1 | Салат из свеклы и моркови с растительным маслом | 60 | 50 | 76,2 | 63,5 | |
| 2 | Щи из квашеной капусты со сметаной с мясом говядины | 250 | 200 | 74,2 | 59,4 | |
| 3 | Греча отварная с маслом | 100 | 85 | 168,7 | 143,4 | |
| 4 | Суфле из отварной говядины | 65 | 60 | 173,5 | 160,2 | |
| 5 | Соус сметанный с луком | 30 | 20 | 35,6 | 23,7 | |
| 6 | Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 99 | 82.5 | |
| 7 | Хлеб ржаной | 42,5 | 36 | 76,9 | 65,1 | |
|  | **ПОЛДНИК** |  | | | | |
| 1 | Кисель из свежезамороженных ягод | 150 | 140 | 75 | | 70 |
| 2 | Ватрушка с творогом | 60 | 50 | 118 | | 98 |
|  | **Ужин** |  | | | | |
| 1 | Салат картофельный с соленым огурцом и зел.горошком с растительным маслом | 180 | 150 | 178,2 | | 148,5 |
| 2 | 1/2 яйца | 20 | 20 | 31,5 | | 31,5 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 150 | 13,5 | | 11,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 | 77,5 | | 51,7 |
|  | Итого: |  |  | 1781,7 | | 1459,4 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | |  |