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:** |  |  |  |  |