Утверждаю.



**МЕНЮ на 13 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 геркулесовая на молоке сладкая с маслом | 180 | 150 | 205,5 | **171,2** | |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 150 | 71,1 | 59,2 | |
| 3 | Бутерброд с маслом  1/2 яйца | 33/5  20 | 22/4  20 | 186,2  31,5 | 127,4  31,5 | |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  | | | | |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 150 | 96 | | 72 |
|  | **ОБЕД** |  | | | | |
| 1 | Зеленый горошек | 25 | 20 | 8,75 | 7 | |
| 2 | Суп с крупой «Харчо» со сметаной с мясом говядины | 250 | 200 | 120,2 | 96,1 | |
| 3 | Тушеная капуста | 160 | 150 | 100,8 | 94,5 | |
| 4 | Рулет мясной с яйцом | 75 | 65 | 142,5 | 123,5 | |
| 5 |  |  |  |  |  | |
| 6 | Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 99 | 82.5 | |
| 7 | Хлеб ржаной | 42,5 | 36 | 76,9 | 65,1 | |
|  | **ПОЛДНИК** |  | | | | |
| 1 | Кефир | 150 | 140 | 75 | | 70 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 10 | 83 | | 41,5 |
|  | **Ужин** |  | | | | |
| 1 | Макароны отварные с маслом с сыром | 112 | 92 | 154 | | 126,5 |
| 2 |  |  |  |  | |  |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 150 | 13,5 | | 11,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 | 77,5 | | 51,7 |
|  | Фрукты |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | 1696,3 | | 1366,4 |