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 |