Утверждаю.



**МЕНЮ на 18 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 | Запеканка из творога, соус молочный  |  100/30 |  90/20 |  311,6 |  **254,9** |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 |  71,1 |  59,2 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 33/6  | 22/5 |  191,1 |  132,3 |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 150 | 96 | 72 |
|  |  **ОБЕД** |  |
| 1 | Кабачковая икра  |  30 |  25 |  35,7 |  29,7 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины  |  250 |  200 |  83 |  66,4 |
| 3 | Макароны отварные с маслом  |  100 |  85 |  96,6 |  82,1 |
| 4 | Курица тушеная в томате / котлета куриная  |  80 |  70  |  128 |  129,3 |
| 5 | Соус белый  |  - |  20 |  -  |  12  |
|  6 | Компот из кураги  |  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 | Салат «Зимний» с растительным маслом |  160  |  140 |  158,4 |  138,6 |
|  2  | ½ яйца  |  20 |  20 |  31,5 |  31,5 |
| 3 | Чай сладкий | 180 | 150 |  13.5 |  11.3 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 |  22 |  77.5 | 51.7 |
|  | Фрукты  |  100 |  85 |   |   |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  1627,9 |  1278,4 |