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 |