Утверждаю.



**МЕНЮ на 30 мая 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 | Запеканка из творога с повидлом | 100/20 | 90/15 | 283,3/44.8 | **255/33,6** | |
| 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 и ягод | 180 | 150 | 96 | | 72 |
|  | **ОБЕД** |  | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом | 60 | 50 | 78,6 | 65,5 | |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 200 | 94,2 | 75,7 | |
| 3 | Картофельное пюре | 120 | 110 | 110.4 | 101,9 | |
| 4 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 90 | 102,1 | 91,9 | |
| 5 |  |  |  |  |  | |
| 6 | Компот из сухофруктов/ кураги | 180 | 150 | 99 | 82.5 | |
| 7 | Хлеб ржаной | 42,5 | 36 | 76,9 | 65,1 | |
|  | **ПОЛДНИК** |  | | | | |
| 1 | Кефир | 150 | 140 | 72,9 | | 60,7 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 10 | 83 | | 41,5 |
|  | **Ужин** |  | | | | |
| 1 | Макароны отварные с маслом с сыром | 100/10 | 85/7 | 151,2 | | 126,4 |
| 2 |  |  |  |  | |  |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 150 | 13,5 | | 11,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 | 77,5 | | 51,7 |
|  |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | 1640,7 | | 1321,3 |