Утверждаю.



**МЕНЮ на 8 августа 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 | Омлет | 100 | 90 | 163 | **146,7** | |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 150 | 71,1 | 59,2 | |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 33/5/5 | 22/4/7 | 142,7 | 109,5 | |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  | | | | |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 150 | 96 | | 72 |
|  | **ОБЕД** |  | | | | |
| 1 | Cалат из помидоров и свежих огурцов | 60 | 50 | 38,4 | 32 | |
| 2 | Свекольник со сметаной с мясом говядины | 250 | 200 | 97 | 77,6 | |
| 3 | Плов из отварной птицы (кура) | 180 | 160 | 307,7 | 273,5 | |
| 4 | Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 99 | 82.5 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 42,5 | 36 | 76,9 | 65,1 | |
|  | **ПОЛДНИК** |  | | | | |
| 1 | Напиток из свежезамороженных ягод | 180 | 150 | 87.5 | | 72.9 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 10 | 83 | | 41,5 |
|  | **Ужин** |  | | | | |
| 1 | Рыба запеченная по-карельски | 200 | 180 | 195,8 | | 176,2 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 150 | 13,5 | | 11,2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 33 | 22 | 77,5 | | 51,7 |
|  |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | 1549,1 | | 1271,6 |