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 |