

# МЕНЮ

Утверждаю

Зав. Волкова О.А.

На 15 октября 2025 г.

|                                            | ВЫХОД<br>ГОТОВЫХ БЛЮД (г) |        |        |        |
|--------------------------------------------|---------------------------|--------|--------|--------|
|                                            | если                      | сад    |        |        |
| <b><u>ЗАВТРАК:</u></b>                     |                           | Ккал   | Выход  | Ккал   |
| Творожно-манный пудинг со сметанным соусом | 140/40                    | 314,4  | 150/50 | 316,9  |
| Хлеб пшеничный с вареньем                  | 30/12                     | 113,4  | 40/15  | 124,3  |
| Какао с молоком и сахаром                  | 180                       | 71,8   | 200    | 87,1   |
| <b>Всего за завтрак:</b>                   |                           | 478,6  |        | 522,8  |
| <b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u></b> апельсин     | 110                       |        | 126    |        |
| <b><u>ОБЕД:</u></b>                        |                           |        |        |        |
| Борщ на м/к бульоне со сметаной            | 180/8                     | 289,5  | 200/9  | 336,1  |
| Греча с мясом и овощами с м/с              | 150                       | 184,2  | 160    | 187,5  |
| Хлеб ржаной                                | 35                        | 57,8   | 41     | 67,8   |
| Морс                                       | 180                       | 124,8  | 200    | 132,5  |
| <b>Всего за обед:</b>                      |                           | 616,3  |        | 690,6  |
| <b><u>ПОЛДНИК:</u></b>                     |                           |        |        |        |
| Сухарики ванильные                         |                           |        |        |        |
| Чай с сахаром                              | 180                       | 123    | 200    | 123,8  |
| <b>Всего в полдник:</b>                    |                           | 123    |        | 123,8  |
| <b><u>УЖИН:</u></b>                        |                           |        |        |        |
| Рагу овощное с м/с                         | 150/25                    | 198,3  | 160/30 | 199,2  |
| Огурец консервированный                    |                           |        |        |        |
| Хлеб пшеничный                             | 30                        | 95,1   | 39     | 97,5   |
| Чай сладкий                                | 180                       | 40,6   | 200    | 52,7   |
| <b>Всего за ужин:</b>                      |                           | 310,4  |        | 360,1  |
| <b>Всего за день:</b>                      |                           | 1528,3 |        | 1720,6 |