

МЕНЮ

Утверждаю

Зав. Волкова О.А.

На 20 октября 2025 г.

	ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД (г)			
	если		сад	
<u>ЗАВТРАК:</u>		Ккал	Выход	Ккал
Каша геркулесовая молочная с м/с	150	293,4	180	333,1
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	133,4	40/8	145,8
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	217,2	200	218,8
Всего за завтрак:		623,8		723,3
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u>				
<u>ОБЕД:</u>				
Уха с рыбными консервами	180	228,9	200	231,4
Картошечка по-домашнему с тушёной	160	189,3	180	194,3
Хлеб ржаной	35	99,8	43	110,6
Компот из сухофруктов	180	71,8	200	85,6
Всего за обед:		479,01		620,0
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Сухари ванильные				
Чай с сахаром	180	123	200	157
Всего в полдник:		123		157
<u>УЖИН:</u>				
Шукрут с м/с	140	218,5	160	220,4
Яйцо отварное				
Хлеб пшеничный	30	113,4	40,5	123
Чай сладкий	180	40,6	200	52,7
Всего за ужин:		294,2		391,9
Всего за день:		1809,4		2229,5