УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 7 МАЯ 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель молочная | 160 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | 1,46 | 44 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 12,67 | 76,76 | 1,46 | 253 |
| Батон с маслом и сыром | 20/5/5 | 3,83 | 5,56 | 9,66 | 101,5 | 1,9 | 3 |
| Итого по приему пищи | 355 | 9,3 | 11 | 37,32 | 294,51 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 42 | 418 |
| Итого по приему пищи | 100 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 42 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Осень» | 40 | 2,76 | 3,05 | 4,18 | 46,19 | 0,38 | 16 |
| Свекольник с курицей и сметаной | 150 | 3,38 | 4,5 | 11,03 | 116,11 | 7,97 | 34 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,4 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | 0,18 | 206 |
| Рыбная котлета | 60 | 11,17 | 4,8 | 14,2 | 124,27 | 0,31 | 255 |
| Компот | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 0,36 | 241 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 30/10 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 550 | 22,35 | 19,02 | 80,15 | 561,34 | 10,5 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 60 | 6,38 | 10,52 | 4,09 | 123,8 | 0,49 | 110 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,25 | 2,12 | 3,47 | 25,1 | 4,32 | 26 |
| Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 1,9 | 233 |
| Печенье | 20 | 1,36 | 3,7 | 2,93 | 75 | 0 | 171 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 272 | 8,94 | 16,44 | 30,14 | 292,9 | 16,01 |  |
| Итого за день |  | 41,79 | 44,66 | 149,91 | 1259,35 | 73,33 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 7 МАЯ 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель молочная | 180 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1,95 | 44 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 16 | 92 | 1,95 | 253 |
| Батон с маслом и сыром | 26/5/7 | 4,39 | 6,41 | 14,47 | 119 | 3,6 | 3 |
| Итого по приему пищи | 401 | 11,52 | 13,52 | 50,46 | 366 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 42 | 418 |
| Итого по приему пищи | 100 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 42 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Осень» | 60 | 3,05 | 4,06 | 5,85 | 63 | 0,59 | 16 |
| Свекольник с курицей и сметаной | 180 | 4,22 | 5,2 | 13,77 | 145 | 9,95 | 34 |
| Картофельное пюре | 130 | 4,05 | 6,24 | 18,06 | 142,0 | 0,23 | 206 |
| Котлета рыбная | 70 | 15,65 | 7,6 | 18,4 | 145,9 | 0,43 | 255 |
| Компот | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 0,4 | 241 |
| Хлеб ржаной/ пшеничный | 34/17 | 4,54 | 0,68 | 25,84 | 26,9 | 1,84 | 8 |
| Итого по приему пищи | 671 | 32,02 | 23,78 | 106,15 | 612,8 | 13,44 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 60 | 6,38 | 10,52 | 4,09 | 123,8 | 0,49 | 110 |
| Икра кабачковая | 40 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 36,8 | 5,76 | 26 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 3,6 | 233 |
| Печенье | 20 | 1,36 | 3,7 | 2,93 | 75 | 0 | 171 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 0,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 315 | 9,6 | 17,17 | 37,04 | 330,76 | 10,55 |  |
|  |  | 54,34 | 54,67 | 195,95 | 1390,16 | 73,49 |  |

САД ( 3-7 лет)