УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 8 МАЯ 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пшеничная молочная | 160 | 6,62 | 6,07 | 24,29 | 159,75 | 1,46 | 91 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 12,67 | 76,76 | 1,46 | 253 |
| Батон с маслом | 20/5 | 1,69 | 4,44 | 9,66 | 82,8 | 1,9 | 1 |
| Итого по приему пищи | 350 | 9,39 | 12,18 | 46,62 | 319,31 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 3,28 | 3,08 | 16,76 | 116,1 | 6,9 | 33 |
| Гороховое пюре | 110 | 7,7 | 4,9 | 25 | 128,7 | 0,49 | 161 |
| Гуляш | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 103,6 | 0,6 | 152 |
| 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 | 510 | 18,54 | 14,16 | 79,91 | 513,03 | 9,65 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки с сыром | 125 | 6,01 | 7,46 | 28,46 | 205,02 | 2,33 | 204 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0,27 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 287 | 7,05 | 7,56 | 41,59 | 267,52 | 11,9 |  |
| Итого за день |  | 36,18 | 35,1 | 170,45 | 1210,75 | 68,07 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 8 МАЯ 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 7,58 | 7,22 | 29,6 | 196 | 1,95 | 91 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 16 | 92 | 1,95 | 253 |
| Батон с маслом | 26/5 | 2,52 | 4,59 | 14,47 | 105,5 | 3,6 | 1 |
| Итого по приему пищи | 401 | 11,4 | 13,11 | 60,07 | 393,5 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник с курицей и сметаной | 180 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | 33 |
| Гороховое пюре | 130 | 9,1 | 5,7 | 29,6 | 152,1 | 0,64 | 161 |
| Гуляш | 70 | 6 | 7,6 | 2,47 | 124,8 | 0,8 | 152 |
| 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 | 611 | 24,25 | 21,14 | 103,07 | 538,8 | 11,88 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки с сыром | 150 | 9,55 | 9,99 | 30,12 | 247,4 | 3,58 | 204 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0,33 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 12,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 315 | 10,69 | 10,11 | 46,49 | 340,56 | 4,61 |  |
|  |  | 47,57 | 45,56 | 211,93 | 1383,46 | 75,99 |  |

САД ( 3-7 лет)