УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 15 МАЯ 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каше рисовая молочная | 160 | 5,86 | 3,94 | 18,7 | 143 | 0,88 | 43 |
| 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 | 8,63 | 9,46 | 41,03 | 302,56 | 4,24 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот | 100 | 0,21 | 0 | 10,15 | 41 | 0,18 | 241 |
| Итого по приему пищи |  | 0,21 | 0 | 10,15 | 41 | 0,18 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «витаминка» | 40 | 1,6 | 3,03 | 9,66 | 54 | 0,6 | 22 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 3,28 | 3,08 | 16,76 | 116,1 | 6,9 | 33 |
| Гречка | 110 | 5,3 | 4,7 | 26,3 | 172 | 0,04 | 186 |
| Котлета мясная | 60 | 10,4 | 9,7 | 2,8 | 140,11 | 12,3 | 161 |
| Кисель | 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 | 23,64 | 20,99 | 91,81 | 643,45 | 24,56 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с геркулесом | 150 | 1,87 | 2,8 | 12,69 | 83,44 | 0,18 | 101 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0,27 | 264 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,8 | 83,6 | 0,5 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 332 | 4,32 | 4,86 | 40,62 | 229,54 | 10,25 |  |
| Итого за день |  | 36,8 | 35,31 | 183,61 | 1216,55 | 39,2 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 15 МАЯ 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 180 | 6,77 | 5,97 | 21,8 | 171 | 1,17 | 43 |
| 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 | 10,59 | 11,89 | 52,27 | 368,5 | 6,72 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот | 100 | 0,21 | 0 | 10,15 | 41 | 0,18 | 241 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0,21 | 0 | 10,15 | 41 | 0,18 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Витаминка**»** | 60 | 2,2 | 4,04 | 11,88 | 72,1 | 0,065 | 22 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 180 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | 33 |
| Гречка | 130 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,05 | 186 |
| Котлета мясная | 70 | 12,3 | 11,3 | 3,4 | 165,4 | 14,3 | 161 |
| Кисель | 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 | 29,98 | 28,83 | 117,38 | 704,3 | 24,8 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с геркулесом | 180 | 2,7 | 4,9 | 16,11 | 118,02 | 0,23 | 101 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0,33 | 264 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,8 | 83,6 | 0,5 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 12,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 395 | 5,34 | 6,98 | 47,28 | 294,78 |  |  |
|  |  | 46,12 | 47,74 | 227,08 | 1408,08 |  |  |

САД ( 3-7 лет)