УТВЕРЖДАЮ:

 И.о. Заведующего МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

 МЕНЮ НА 24 МАЯ 2024 года

 ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Солнышко» молочная | 160 | 3,05 | 3,76 | 16,77 | 118,77 | 1,46 | 175 |
| 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 | 5,82 | 9,28 | 39,1 | 285,53 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 | 251 |
| Итого по приему пищи | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Винегрет» | 40 | 0,68 | 2,3 | 3,88 | 21,88 | 6,15 | 137 |
| Щи с курицей  | 150 | 3,4 | 5,3 | 12,72 | 103,5 | 15,54 | 88 |
| Рожки с маслом | 110 | 3,56 | 5,64 | 20,97 | 135,3 | 0,03 | 195 |
| 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 | 550 | 17 | 19,42 | 75,71 | 525,2 | 24 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Волна» | 150 | 2,16 | 2,6 | 7,9 | 106,32 | 0,03 | 41 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,06 | 0 | 6,43 | 23,56 | 3,27 | 263 |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 3,82 | 2,55 | 37,8 | 190 | 0,06 | 458 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 362 | 6,99 | 5,25 | 58,28 | 342,47 | 12,66 |  |
| Итого за день |  | 44,16 | 47,72 | 179,09 | 1141,67 | 42,53 |  |

 УТВЕРЖДАЮ:

 И.о. Заведующего МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

 МЕНЮ НА 24 МАЯ 2024 года

 САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Солнышко» молочная | 180 | 4,7 | 6,04 | 27,41 | 142,8 | 1,95 | 175 |
| 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 | 8,52 | 11,93 | 57,88 | 340,3 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 175 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 | 251 |
| Итого по приему пищи | 175 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Винегрет» | 60 | 1,02 | 3,84 | 5,82 | 34,32 | 10,25 | 137 |
| Щи с курицей  | 180 | 4,75 | 6,53 | 14,19 | 132 | 19,41 | 88 |
| Рожки с маслом | 130 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 189,3 | 0,03 | 195 |
| 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 | 671 | 22,16 | 25,61 | 104 | 597,42 | 32,73 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Волна» | 180 | 3,0 | 3,2 | 9,02 | 124,5 | 0,04 | 41 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0 | 7,75 | 38,28 | 5,33 | 263 |
| Ватрушка с повидлом | 60 | 5,09 | 3,4 | 50,42 | 253 | 0,09 | 458 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 0,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 435 | 9,32 | 6,72 | 74,58 | 540,9 | 6,16 |  |
|  |  | 49,93,8 | 50,02 | 243,66 | 1497,86 | 48,62 |  |