УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 29 МАЯ 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша 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 | 8,47 | 10,12 | 71,15 | 298,06 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 30,1 | 30,2 | 2,3 | 243 |
| Итого по приему пищи | 110 | 0,1 | 0 | 30,1 | 30,2 | 2,3 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат свекла с горошком | 30 | 0,56 | 2,28 | 2,04 | 32 | 2,24 | 53 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 3,28 | 3,08 | 16,76 | 116,1 | 6,9 | 33 |
| Гречка по Купечески | 150 | 17,2 | 6,2 | 29,88 | 377 | 1,01 | 321 |
| 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 | 520 | 24,1 | 12,04 | 168,26 | 686,34 | 11,8 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 150 | 3,9 | 4,4 | 10,5 | 222,2 | 11,09 | 77 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 312 | 4,85 | 4,5 | 23,65 | 284,7 | 20,39 |  |
| Итого за день |  | 37,52 | 36,66 | 193,16 | 1280,26 | 42,56 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 29 МАЯ 2024 года

САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 10,03 | 12,36 | 52,56 | 359,5 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 30,1 | 30,2 | 2,3 | 243 |
| Итого по приему пищи | 110 | 0,1 | 0 | 30,1 | 30,2 | 2,3 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат свекла с горошком | 40 | 0,85 | 3,42 | 3,07 | 48 | 3,36 | 53 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 180 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | 33 |
| Гречка по Купечески | 180 | 20,3 | 7,8 | 35,69 | 402 | 1,2 | 321 |
| 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 | 631 | 30,3 | 19,06 | 109,76 | 711,9 | 14,48 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 180 | 5,23 | 5,04 | 12,16 | 246,64 | 14,33 | 77 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 0,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 370 | 6,37 | 5,16 | 28,53 | 339,8 | 15,03 |  |
| Итого за день |  | 46,97 | 49,58 | 219,95 | 1441,04 | 48,23 |  |