УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 6 МАЯ 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 160 | 5,6 | 3,07 | 18,29 | 129,75 | 1,46 | 96 |
| 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 | 8,37 | 8,59 | 40,62 | 289,31 | 4,85 |  |
| **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 морская капуста с овощами | 40 | 0,41 | 3,81 | 0,68 | 55,5 | 16,13 | 19 |
| Щи с курицей и сметаной | 150 | 3,4 | 5,3 | 12,72 | 103,35 | 15,54 | 88 |
| Каша гречневая | 110 | 5,3 | 3,7 | 26,3 | 172,6 | 0,04 | 186 |
| Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе | 60/10 | 8,51 | 8,78 | 13,75 | 142,5 | 0,97 | 288/355 |
| 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 | 560 | 20,68 | 22,07 | 89,74 | 635,19 | 34,36 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 115 | 9,5 | 9,4 | 26,47 | 240,6 | 0,74 | 469 |
| Сметанный соус | 40 | 3,5 | 3,37 | 4,08 | 40 | 0,011 | 225 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 0,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 317 | 13,95 | 12,87 | 43,68 | 321,1 | 10,03 |  |
| Итого за день |  | 44,2 | 43,73 | 176,34 | 1256,2 | 80,26 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 6 МАЯ 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 180 | 7,01 | 5,09 | 20,39 | 151,3 | 1,95 | 96 |
| 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 | 2,09 | 1 |
| Итого по приему пищи | 401 | 10,83 | 10,98 | 50,86 | 348,6 | 5,99 |  |
| **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 морская капуста с овощами | 60 | 0,55 | 5,08 | 0,91 | 74 | 19,2 | 19 |
| Щи с курицей и сметаной | 180 | 4,75 | 6,53 | 14,19 | 132 | 19,41 | 88 |
| Каша гречневая | 130 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,05 | 186 |
| Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе | 70/10 | 10,98 | 9,67 | 18,29 | 159,33 | 1,29 | 288/355 |
| Компот | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 0,4 | 241 |
| Хлеб ржаной/ пшеничный | 34/17 | 4,54 | 0,68 | 25,84 | 1,8 | 1,84 | 8 |
| Итого по приему пищи | 681 | 27,66 | 27,61 | 114,56 | 662,03 | 42,19 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 125 | 12,5 | 12,6 | 30,4 | 268,3 | 0,82 | 469 |
| Сметанный соус | 50 | 7,0 | 5,5 | 6,67 | 45 | 0,019 | 225 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 0,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 370 | 20,64 | 18,22 | 53,44 | 406,46 | 1,53 |  |
|  |  | 60,33 | 57,01 | 221,16 | 1427,69 | 91,71 |  |

САД ( 3-7 лет)