УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 21 ИЮНЯ 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель молочная | 160 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | 1,46 | 44 |
| 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 | 6,29 | 10,73 | 36,63 | 280,86 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | 0 | 0 | 2,6 | 10,6 | 10 | 418 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с курицей | 150 | 2,62 | 2,3 | 10,3 | 102,38 | 0,18 | 102 |
| Каша рисовая | 110 | 3,0 | 2,32 | 22,9 | 128,5 | 0,03 | 191 |
| Рыба тушенная с овощами | 65 | 6,7 | 3,47 | 30,23 | 70,88 | 2,9 | 144 |
| 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 | 530 | 17,22 | 20,18 | 85,14 | 558,05 | 10,89 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель тушенный | 150 | 7,74 | 7,38 | 12,66 | 189,2 | 2,95 | 637 |
| Огурец соленый | 20 | 0 | 0 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 14 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 315 | 10,25 | 9,75 | 49,49 | 327,1 | 11,08 |  |
| Итого за день |  | 34,16 | 39,06 | 181,06 | 1210,01 | 36,79 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 21 ИЮНЯ 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель молочная | 180 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1,95 | 44 |
| 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 | 8,57 | 11,85 | 47,17 | 335,7 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | 0 | 0 | 2,6 | 10,6 | 10 | 418 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с курицей | 180 | 3,99 | 2,53 | 17,54 | 17,95 | 0,23 | 102 |
| Каша рисовая | 130 | 4,2 | 3,23 | 29,72 | 156,4 | 0,04 | 191 |
| Рыба тушенная с овощами | 75 | 9,66 | 4,97 | 36,65 | 115,3 | 3,7 | 144 |
| 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 | 650 | 22,6 | 25,14 | 104,99 | 683,5 | 16,84 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель тушенный | 180 | 14,53 | 10,3 | 19,46 | 212 | 3,65 | 637 |
| Огурец соленый | 20 | 0 | 0 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 14 |
| 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 | 365 | 15,54 | 14,88 | 49,26 | 378,46 | 3,17 |  |
|  |  | 46,34 | 49,13 | 211,22 | 1390,67 | 37,5 |  |

САД ( 3-7 лет)