УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Щербакова

МЕНЮ НА 3 ИЮЛЯ 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 160 | 7,58 | 7,22 | 24,29 | 159,7 | 1,65 | 91 |
| 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 | 8,03 | 8,59 | 40,62 | 289,26 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник с курицей и сметаной | 150 | 3,38 | 4,2 | 11,09 | 116,11 | 7,72 | 34 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,4 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | 0,18 | 206 |
| Запеканка из печени | 60 | 6,74 | 4,09 | 4,57 | 90,7 | 24,8 | 418 |
| 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 | 500 | 15,15 | 116,11 | 84,03 | 521,16 | 20,1 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Волна» | 150 | 2,16 | 2,6 | 7,9 | 106,23 | 0,03 | 41 |
| Гребешок с повидлом | 40 | 3,72 | 3,84 | 22,4 | 112,4 | 0 | 416 |
| 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 | 160 | 9,27 | 16,44 | 30,14 | 292,9 | 16,01 |  |
| Итого за день |  | 41,03 | 45,13 | 182,59 | 1204,26 | 39,92 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Щербакова

МЕНЮ НА 4 ИЮЛЯ 2024 года

САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 7,58 | 7,22 | 29,6 | 196,0 | 1,95 | 91 |
| 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 | 10,83 | 10,98 | 50,86 | 248,3 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник с курицей и сметаной | 180 | 4,22 | 5,2 | 13,77 | 145 | 9,95 | 34 |
| Картофельное пюре | 130 | 4,05 | 6,24 | 18,06 | 142 | 0,23 | 206 |
| Запеканка из печени | 70 | 9,31 | 4,44 | 5,02 | 99,77 | 27,9 | 418 |
| 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 | 605 | 22,14 | 23,77 | 96,18 | 522,1 | 24,48 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Волна» | 180 | 3,0 | 3,2 | 9,02 | 124,5 | 0,04 | 41 |
| Гребешок с повидлом | 40 | 3,72 | 3,84 | 22,4 | 112,4 | 0 | 416 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 0,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 312 | 9,6 | 17,17 | 37,01 | 330,76 | 10,55 |  |
|  |  | 48,3,79 | 51,68 | 203,23 | 1371,6 | 89,31 |  |