УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 12 ИЮЛЯ 2024года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 160 | 5,26 | 3,07 | 18,29 | 129,75 | 1,46 | 68 |
| 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 | 289,31 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 100 | 0 | 0 | 10,5 | 40,2 | 1,6 | 233 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0 | 0 | 10,5 | 40,2 | 1,6 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с зеленым горошком и яйцом | 150 | 1,16 | 1,6 | 5,9 | 96,32 | 0,3 | 40 |
| 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 | 0,06 | 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 | 510 | 12,28 | 13,42 | 65,01 | 496,46 | 2,05 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ленивые голубцы | 150 | 10,8 | 13,85 | 19,59 | 287,4 | 15,3 | 287 |
| Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 6,43 | 23,56 | 1,9 | 263 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 312 | 11,75 | 13,95 | 32,16 | 333,46 | 26,5 |  |
| Итого за день |  | 34,06 | 35,96 | 162,29 | 1160,43 | 34,97 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 12 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 | 7,01 | 5,09 | 20,39 | 151,3 | 1,95 | 68 |
| 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 | 348,8 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 100 | 0 | 0 | 10,5 | 40,2 | 1,6 | 233 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0 | 0 | 10,5 | 40,2 | 1,6 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с зеленым горошком и яйцом | 180 | 2,0 | 2,2 | 6,02 | 104,2 | 0,04 | 40 |
| Рожки с маслом | 130 | 4,05 | 6,24 | 18,06 | 142 | 0,23 | 206 |
| Гуляш | 70 | 5,34 | 9,69 | 31,45 | 189,3 | 0,03 | 195 |
| 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 | 651 | 16,44 | 18,81 | 105,6 | 552,4 | 24,48 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ленивые голубцы | 180 | 14,21 | 15,73 | 21,77 | 321 | 20,13 | 287 |
| Чай с лимоном | 180 | 0 | 0 | 7,75 | 38,28 | 3,6 | 263 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 0,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 375 | 15,35 | 15,85 | 36,91 | 394,4 | 24,43 |  |
|  |  | 44,62 | 47,64 | 203,87 | 1335,5 | 48,01 |  |