УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 15 июля 2024 г

Сад (3-7) лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Каша «Геркулес » молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом и сыром | 180  190  25/5/7 | 4,75  1,3  4,39 | 5,96  1,3  6,41 | 16,7  14  14,47 | 138,2  92  119 | 93  253  1 |
|  | За завтрак | 407 | 10,44 | 13,67 | 45,18 | 349,2 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 80 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 5 |
| Обед | Салат из морской капусты с овощами  Рассольник с курицей и сметаной  Плов с говядиной  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 60  180  180  180  50 | 1,44  4,1  13,25  0,51  2,9 | 2,9  7,16  12,9  0  0,6 | 4,7  20,93  34,1  24,23  26,9 | 31,6  145  359,91  90  126 | 19  33  163  241  8 |
|  | За обед | 650 | 22,09 | 18,93 | 107,47 | 725,4 |  |
| Ус. полдник | Запеканка из творога  Сметанный соус  Какао  Хлеб | 110  50  180  10 | 6,2  7  1,2  2,07 | 7,96  5,5  1,3  0,22 | 25,2  6,67  13  12,0 | 208,2  145  90  56,75 | 130  225  248  8 |
|  | За полдник | 350 | 15,77 | 14,12 | 55,14 | 415,05 |  |
|  | Всего за день |  | 49,36 | 47,09 | 221,4 | 1561,2 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 15 июля 2024 г

Ясли (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Каша «Геркулес» молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом и сыром | 160  165  20/5/5 | 3,52  1,08  3,83 | 5,21  1,08  5,56 | 14,3  11,67  9,66 | 121,25  76,67  101,5 | 93  253  1 |
|  | За завтрак | 355 | 8,43 | 11,85 | 35,63 | 299,42 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 80 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 5 |
| Обед | Салат из морской капусты с овощами  Рассольник с курицей и сметаной  Плов с говядиной  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  150  150  150  40 | 0,9  3,28  10,9  0,42  1,88 | 1,8  3,08  10,6  0  0,28 | 3,16  16,76  30,74  20,45  19,92 | 21,1  116,1  304,32  83  85,6 | 19  33  163  241  2 |
|  | За обед | 530 | 16,72 | 14,7 | 84,57 | 596,06 |  |
| Ус. полдник | Запеканка из творога  Сметанный соус  Какао  Хлеб | 105  40  150  10 | 4,8  3,5  1  1,8 | 5,2  3,37  1,08  0,2 | 20,68  4,08  10,83  11,5 | 189  40  75  47,6 | 130  225  248  8 |
|  | За полдник | 315 | 12,3 | 10,68 | 48,8 | 363,2 |  |
|  | Всего за день |  | 37,85 | 37,63 | 174,28 | 1301,18 |  |