УТВЕРЖДАЮ:

 И.о. Заведующего МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

 МЕНЮ НА 18 ИЮЛЯ 2024 года

 ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 160 | 5,66 | 4,6 | 18,82 | 138,53 | 1,46 | 88 |
| 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 | 8,43 | 10,12 | 41,15 | 298,09 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 | 251 |
| Итого по приему пищи | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Крестьянский» | 150 | 3,87 | 4,8 | 12,69 | 121,44 | 0,18 | 103 |
| Рожки с маслом  | 110 | 3,56 | 5,64 | 20,97 | 135,33 | 0,03 | 195 |
| Суфле 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 | 510 | 17,23 | 15,01 | 74,52 | 508,71 | 26,67 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 150 | 3,9 | 4,4 | 10,5 | 122,2 | 11,9 | 77 |
| Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 3,27 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 310 | 4,85 | 4,5 | 23,63 | 184,7 | 24,47 |  |
| Итого за день |  | 34,98 | 36,43 | 165,2 | 1118,0 | 57,01 |  |

 УТВЕРЖДАЮ:

 И.о. Заведующего МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

 МЕНЮ НА 18 ИЮЛЯ 2024 года

 САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 180 | 6,21 | 6,47 | 22,09 | 162 | 1,24 | 88 |
| 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 | 10,03 | 12,36 | 52,56 | 362,5 | 6,79 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 170 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 | 251 |
| Итого по приему пищи | 170 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Крестьянский» | 180 | 5,37 | 5,29 | 16,11 | 148,2 | 0,23 | 103 |
|  Рожки с маслом | 130 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 189,3 | 0,035 | 195 |
| Суфле из печени | 70 | 9,31 | 7,44 | 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 | 611 | 25,07 | 20,37 | 102,75 | 553,97 | 30,4 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 180 | 5,23 | 5,04 | 12,16 | 146,67 | 14,33 | 77 |
| Чай с лимоном | 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 | 372 | 6,37 | 5,16 | 28,53 | 239,83 | 15,03 |  |
|  |  | 46,69 | 47,65 | 203,23 | 1371,6 | 53,48 |  |