УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 20 августа 2024г

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 манная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 7,58  1,2  2,52 | 7,22  1,3  4,41 | 29,6  13  14,47 | 196  90  94,15 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 11,85 | 15,23 | 57,22 | 411,65 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 87 | 0,1 | 0,1 | 26,36 | 44 | 243 |
| Обед | Салат из св. огурцов  Боощ с курицей и сметаной  Рожки с маслом  Бефстроганов из печени  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  180  130  70  180  50 | 0,44  3,28  3,56  12,04  0,51  2,9 | 2,02  5,2  5,64  10,56  0  0,6 | 1,38  13,77  20,97  3,38  24,23  26,9 | 25,6  145  135,33  123  90  126 | 19  88  195  158  241  8 |
|  | За обед | 610 | 22,04 | 20,54 | 93,23 | 665,77 |  |
| Ус. полдник | Омлет  Икра кабачковая  Чай с лимоном  Печенье  Хлеб | 60  30  180  20  15 | 6,38  0,58  0  1,36  2,07 | 10,52  2,12  0  3,7  0,22 | 0,09  3,48  18  2,93  12,0 | 123,8  25,1  60  75  56,75 | 438  26  233  604  8 |
|  | За полдник | 305 | 14,53 | 6,75 | 39,54 | 352,35 |  |
|  | Всего за день |  | 47,95 | 46,31 | 194,03 | 1255,95 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 20 августа 2024 г

Ясли (1-3лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 манная молочная  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный с маслом | 160  165  20/5 | 6,26  1  2,1 | 6,07  1,08  4,44 | 24,29  10,83  12,06 | 159,75  75  68,1 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 10,91 | 13,89 | 47,33 | 334,3 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 87 | 0,1 | 0,1 | 26,36 | 44 | 243 |
| Обед | Салат из св. огурцов  Щи с курицей и сметаной  Рожки с маслом  Бефстроганов из печени  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 30  150  110  60  150  40 | 0,33  3,38  3,56  10,2  0,51  1,88 | 1,9  4,5  5,64  6,14  0  0,28 | 1,03  11,03  20,97  2,9  24,23  19,92 | 26,3  116,11  135,33  115,2  90  85,6 | 16  88  195  158  241  8 |
|  | За обед | 510 | 15,02 | 13,03 | 56,38 | 522,2 |  |
| Ус. полдник | Омлет  Икра кабачковая  Чай с лимоном  Печенье  Хлеб | 60  30  150  20  10 | 6,3  0,58  0  1,36  1,8 | 10,52  2,12  0  3,7  0,2 | 0,09  3,47  13,5  2,93  11,5 | 123,8  25,1  46,5  75  47,75 | 438  26  233  604  8 |
|  | За полдник | 270 | 10,39 | 6,56 | 32,8 | 316,15 |  |
|  | Всего за день |  | 36,58 | 37,05 | 179,64 | 1164,2 |  |