УТВЕРЖДАЮ:

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 22 августа 2024 г

Сад (3-7лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 гречневая молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 6,21  1,3  2,52 | 7,47  1,3  4,41 | 22,09  16  14,47 | 162  92  94,15 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 12,58 | 15,48 | 52,71 | 379,65 |  |
| 2 завтрак | Йогурт | 160 | 5,2 | 5,6 | 6,8 | 96,98 | 418 |
| Обед | Свекольник с курицей и сметаной  Рис со сливочным маслом  Котлета рыбная  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 180  130  70  180  50 | 5,37  6,33  12,3  0,51  2,9 | 5,29  5,65  11,3  0  0,6 | 16,11  31,1  3,4  24,23  26,9 | 148,02  204,9  165,4  90  126 | 27  186  161  241  8 |
|  | За обед | 670 | 26,0 | 22,56 | 96,78 | 774,88 |  |
| Ус. полдник | Блины со сгущенкой  Салат «зимний»  Чай с лимоном  Хлеб | 75/10  60  180  15 | 6,24  4,2  0,09  2,07 | 8,1  4,12  0  0,22 | 34,31  7,63  7,75  12,0 | 234  71,48  28,28  56,75 | 265  9  263  8 |
|  | За полдник | 343 | 9,94 | 5,44 | 75,95 | 347,29 |  |
|  | Всего за день |  | 47,72 | 48,63 | 197,75 | 1512,42 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 22 августа 2024г

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 гречневая молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 4,66  1,08  1,69 | 5,6  1,08  4,44 | 16,82  12,67  9,66 | 124  76,67  82,8 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 9,98 | 13,42 | 39,3 | 314,97 |  |
| 2 завтрак | Йогурт | 140 | 4,02 | 4,3 | 5,1 | 78,2 | 418 |
| Обед | Свекольник с курицей и сметаной  Рис со сливочным маслом  Котлета рыбная  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 150  110  60  150  40 | 3,87  5,3  10,4  0,51  1,88 | 4,8  4,7  9,7  0  0,28 | 12,69  26,3  2,8  24,23  19,92 | 121,44  172,5  140,11  90  85,6 | 27  186  161  241  8 |
|  | За обед | 550 | 20,77 | 21,37 | 82,1 | 648,19 |  |
| Ус. полдник | Блины со сгущенкой  Салат «Зимний»  Чай с лимоном  Хлеб | 75/18  40  150  20 | 6,24  3,86  0,06  1,8 | 8,1  3,09  0  0,2 | 34,31  5,47  6,43  11,5 | 234  52,43  23,56  47,6 | 265  9  263  8 |
|  | За полдник | 290 | 8,94 | 11,18 | 60,05 | 320,26 |  |
|  | Всего за день |  | 38,58 | 36,85 | 173,75 | 1293,84 |  |