УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 180  190  25/5 | 7,01  1,3  2,52 | 5,09  1,3  4,41 | 20,39  14  14,47 | 151,3  92  94,5 | 96  253  1 |
|  | За завтрак | 405 | 8,52 | 12,11 | 55,88 | 330,3 |  |
| 2 завтрак | Йогурт | 150 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106 | 251 |
| Обед | Свекольник и курицей  Каша рисовая  Рыба тушенная с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 180  130  80  180  50 | 4,22  4,2  9,66  0,51  2,9 | 5,2  3,32  4,97  0  0,6 | 13,77  29,72  36,65  24,23  26,9 | 145  156,4  115,3  90  126 | 34  191  144  241  8 |
|  | За обед | 650 | 20,76 | 13,38 | 135,29 | 643,16 |  |
| Ус. полдник | Вареники с овощным фаршем  Чай с лимоном  Хлеб | 170  180  15 | 10,34  0,09  2,07 | 6,2  0  0,22 | 43,29  7,75  12,0 | 350  28,28  56,75 | 238  263  8 |
|  | За полдник | 375 | 12,51 | 6,42 | 49,87 | 332,43 |  |
|  | Всего за день |  | 42,71 | 45 | 190,93 | 1202,52 |  |

Меню на 25 июля 2024 г

Сад (3-7лет)

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 25 июля 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 геркулес молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 5,26  1,08  2,1 | 3,07  1,08  4,44 | 18,29  11,67  12,06 | 129,75  76,67  68,1 | 96  253  1 |
|  | За завтрак | 355 | 6,23 | 9,28 | 39,9 | 263,54 |  |
| 2 завтрак | Йогурт | 140 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Свекольник и курицей  Каша рисовая  Рыба тушенная с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 150  110  70  150  40 | 3,38  3  6,9  0,51  1,88 | 4,5  2,32  3,47  0  0,28 | 11,03  22,9  30,32  24,23  19,92 | 116,11  128,5  70,88  90  85,6 | 34  191  144  241  8 |
|  | За обед | 550 | 14,86 | 10,65 | 108,9 | 520,58 |  |
| Ус. полдник | Вареники с овощным фаршем  Чай с лимоном  Хлеб | 140  150  12 | 7,14  0,06  1,8 | 4,2  0  0,2 | 43,52  6,43  11,5 | 241  23,56  47,75 | 438  263  8 |
|  | За полдник | 302 | 7,77 | 5,68 | 46,89 | 276,33 |  |
|  | Всего за день |  | 34,8 | 33,91 | 184,77 | 1138,65 |  |