УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 26 ИЮЛЯ 2024года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Солнышко» молочная | 160 | 3,05 | 3,76 | 16,77 | 118,77 | 1,46 | 175 |
| 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 | 6,09 | 9,28 | 39,1 | 278,33 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 88 |
| Итого по приему пищи | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с куриный с вермишелью | 150 | 1,16 | 1,6 | 5,9 | 96,32 | 0,3 | 40 |
| Гороховое пюре с маслом | 110 | 7,7 | 4,9 | 25 | 128,7 | 0,49 | 161 |
| Гуляш | 60 | 4,5 | 5,7 | 15,85 | 103,6 | 0,06 | 152 |
| 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 | 16,47 | 12,68 | 74,04 | 489,86 | 2,05 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Винегрет» | 45 | 0,68 | 2,3 | 3,88 | 21,88 | 6,15 | 137 |
| Яйцо отварное | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 |
| Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 6,43 | 23,56 | 1,9 | 263 |
| Печенье | 20 | 1,36 | 3,7 | 2,93 | 75 | 0 | 171 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 287 | 8,09 | 10,7 | 19,69 | 205,94 |  |  |
| Итого за день |  | 31,05 | 33,06 | 141,63 | 1028,59 |  |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 26 ИЮЛЯ 2024 года

САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Солнышко» молочная | 180 | 4,7 | 6,04 | 27,47 | 142,8 | 1,95 | 175 |
| 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 | 8,52 | 11,93 | 57,94 | 340,3 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 88 |
| Итого по приему пищи | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с куриный с вермишелью | 180 | 2,0 | 2,2 | 6,02 | 113,6 | 0,04 | 40 |
| Гороховое пюре с маслом | 130 | 9,1 | 5,7 | 29,6 | 152,1 | 0,34 | 161 |
| Гуляш | 70 | 5,34 | 9,69 | 31,45 | 189,3 | 0,03 | 195 |
| 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 | 21,49 | 17,97 | 117,14 | 561,9 |  |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Винегрет» | 65 | 1,02 | 3,3 | 5,84 | 34,32 | 10,25 | 137 |
| Яйцо отварное | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 |
| Печенье | 20 | 1,36 | 3,7 | 2,93 | 75 | 0 | 171 |
| Чай с лимоном | 180 | 0 | 0 | 7,75 | 38,28 | 3,6 | 263 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 0,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 340 | 8,62 | 12,26 | 24,21 | 245,76 | 14,23 |  |
|  |  | 39,03 | 42,56 | 209,09 | 1191,96 |  |  |