УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 30 ИЮЛЯ 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Рябушка» | 160 | 6,26 | 6,07 | 24,29 | 159,75 | 1,46 | 92 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 12,67 | 76,76 | 1,46 | 253 |
| Батон со сгущенным молоком | 20/9 | 1,69 | 4,44 | 9,66 | 82,8 | 1,9 | 1 |
| Итого по приему пищи | 350 | 6,29 | 10,73 | 36,63 | 280,86 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 80 | 0,4 | 0,4 | 12,7 | 60,3 | 2,3 | 5 |
| Итого по приему пищи | 80 | 0,4 | 0,4 | 12,7 | 60,3 | 2,3 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с лапша с курицей | 150 | 3,32 | 3,83 | 15,74 | 115,2 | 0,08 | 101 |
| Ленивые голубцы с мясом | 150 | 11,8 | 14,61 | 26,8 | 282,6 | 2,24 | 287 |
| 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 | 490 | 16,43 | 15,87 | 84,65 | 580,63 | 6,76 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 60 | 6,38 | 10,52 | 4,09 | 123,8 | 0 | 110 |
| Кисель | 150 | 0 | 0 | 6,43 | 23,56 | 3,27 | 233 |
| Печенье | 20 | 1,6 | 3,7 | 2,93 | 75 | 0 | 604 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,58 | 2,12 | 3,47 | 25,1 | 3,2 | 26 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 250 | 14,95 | 13,95 | 47,53 | 377,5 | 11,01 |  |
| Итого за день |  | 38,87 | 40,76 | 171,11 | 1249,59 | 64,59 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 30 ИЮЛЯ 2024 года

САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 180 | 7,58 | 7,22 | 29,6 | 196 | 1,95 | 92 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 16 | 92 | 1,95 | 253 |
| Батон со сгущенным молоком | 26/9 | 2,52 | 4,59 | 14,47 | 105,5 | 3,6 | 1 |
| Итого по приему пищи | 410 | 11,57 | 11,85 | 47,17 | 335,7 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 80 | 0,5 | 0,5 | 13,0 | 95,2 | 3,1 | 5 |
| Итого по приему пищи | 80 | 0,5 | 0,5 | 13,0 | 95,2 | 3,1 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп-лапша с курицей | 180 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 | 0,1 | 101 |
| Ленивые голубцы с мясом | 180 | 14,33 | 16,31 | 29,2 | 356,3 | 7,2 | 287 |
| 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 | 591 | 21,73 | 19,56 | 104,38 | 605,91 | 9,64 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 60 | 6,38 | 10,52 | 4,09 | 123,8 | 0 | 110 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 7,75 | 38,28 | 5,33 | 233 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,58 | 2,12 | 3,47 | 25,1 | 3,2 | 26 |
| Печенье | 20 | 1,6 | 3,7 | 2,93 | 75 | 0 | 604 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 1,14 | 0,12 | 7,39 | 35,16 | 0,7 | 8 |
| Итого по приему пищи | 300 | 21,84 | 19,52 | 57,46 | 438,46 | 3,04 |  |
|  |  | 53,34 | 51,13 | 211,31 | 1390,67 | 62,2 |  |