УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 12 сентября 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 рисовая 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 | Йогурт | 140 | 4,02 | 4,3 | 5,1 | 78,2 | 251 |
| Обед | Салат из св. огурцов  Щи с курицей и сметаной  Рожки с маслом  Гуляш  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 | Суп «Волна»  Ватрушка с повидлом  Чай  Хлеб | 180  50  180  15 | 3,0  3,8  0,09  2,07 | 3,2  2,7  0  0,22 | 9,02  18,2  7,75  12,0 | 124  110,0  29,28  56,75 | 41  473  263  8 |
|  | За полдник | 425 | 10,46 | 5,92 | 46,95 | 319,03 |  |
|  | Всего за день |  | 47,95 | 46,31 | 194,03 | 1255,95 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 12 сентября 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 рисовая 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 | Йогурт | 150 | 5,2 | 5,6 | 6,8 | 96,8 | 251 |
| Обед | Салат из св. огурцов  Щи с курицей и сметаной  Рожки с маслом  Гуляш  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 | Суп «Волна»  Ватрушка с повидлом  Чай с лимоном  Хлеб | 150  50  150  12 | 2,16  4,24  0,06  1,8 | 2,6  3,06  0  0,2 | 7,9  19,6  6,43  11,5 | 106,32  124,6  23,56  47,75 | 41  473  263  8 |
|  | За полдник | 360 | 7,4 | 6,44 | 45,23 | 297,2 |  |
|  | Всего за день |  | 36,58 | 37,05 | 179,64 | 1164,2 |  |