УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 160 | 3,52 | 5,21 | 14,29 | 121,25 | 1,46 | 92 |
| Кофейный напиток | 165 | 0 | 0 | 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 | 5,11 | 10,73 | 36,63 | 280,86 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 140 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 | 251 |
| Итого по приему пищи | 140 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Витаминка» | 40 | 1,6 | 3,03 | 9,66 | 54 | 0,06 | 22 |
| Суп гречневый с курицей | 150 | 3,32 | 3,83 | 15,74 | 115,2 | 0,08 | 101 |
| Пельмени мясные | 150 | 17,84 | 31,34 | 37,07 | 391,2 | 0,97 | 50 |
| 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 | 530 | 16,43 | 15,87 | 84,65 | 580,63 | 6,76 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 150 | 3,9 | 4,4 | 10,5 | 122,2 | 11,9 | 77 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,43 | 23,56 | 0 | 264 |
| хлеб | 10 | 1,86 | 0,2 | 1,86 | 21,5 | 0,2 | 8 |  |
| Итого по приему пищи | 310 | 14,95 | 13,95 | 47,53 | 377,5 | 11,01 |  |
| Итого за день |  | 38,87 | 40,76 | 171,11 | 1249,59 | 64,59 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 4,75 | 5,96 | 16,7 | 138 | 1,95 | 92 |
| Кофейный напиток | 190 | 0 | 0 | 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 | 7,38 | 11,85 | 47,17 | 335,7 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 150 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 | 251 |
| Итого по приему пищи | 150 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Витаминка» | 60 | 2,2 | 4,04 | 11,88 | 72,1 | 0,065 | 11 |
| Суп гречневый с курицей | 180 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 | 0,1 | 101 |
| Пельмени мясные | 180 | 22,8 | 38,6 | 42,36 | 438,2 | 1,29 | 50 |
| 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 | 651 | 21,73 | 19,56 | 104,38 | 605,91 | 9,64 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 180 | 5,23 | 5,04 | 12,16 | 146,7 | 14,33 | 77 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Хлеб | 10 | 1,86 | 0,2 | 1,86 | 21,5 | 0,2 | 8 |
| Итого по приему пищи | 370 | 21,84 | 19,52 | 57,46 | 438,46 | 3,04 |  |
|  |  | 53,34 | 51,13 | 211,31 | 1390,67 | 62,2 |  |

САД ( 3-7 лет)