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 | Вермишель молочная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 4,7  1,3  2,52 | 6,04  1,3  4,41 | 27,41  14  14,47 | 142,8  92  94,5 | 44  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 8,52 | 12,11 | 55,88 | 330,3 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 243 |
| Обед | Салат из св огурцов  Суп крестьянский с курицей  Рис с маслом  Рыба запеченная под омлетом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 50  180  130  70  180  50 | 2,09  5,39  4,05  11,11  0,51  2,9 | 1,38  5,29  6,24  4,97  0  0,6 | 61,58  16,11  18,06  36,65  24,23  26,9 | 2,73  148,02  142  95,3  90  126 | 16  103  206  249  241  8 |
|  | За обед | 670 | 24,76 | 18,38 | 135,29 | 643,16 |  |
| Ус. полдник | Горошница  Чай с лимоном  Хлеб | 180  180  15 | 4,63  0,09  2,07 | 5,04  0  0,22 | 12,16  7,75  12,0 | 146,67  28,28  56,75 | 77  263  8 |
|  | За полдник | 375 | 7,08 | 5,26 | 31,91 | 231,7 |  |
|  | Всего за день |  | 40,99 | 35,74 | 229,88 | 1224,1 |  |

Меню на 19 июля 2024 г

Сад (3-7лет)

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Ляшенко

Меню на 19 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 | Вермишель молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 3,05  1,08  2,1 | 3,76  1,08  4,44 | 16,17  11,67  12,06 | 118,77  76,67  68,1 | 44  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 6,23 | 9,28 | 39,9 | 263,54 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 31,6 | 243 |
| Обед | Салат из св. огурцов  Крестьянский с курицей  Рис с маслом  Рыба запеченная под омлетом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  150  110  60  150  40 | 1,9  3,87  2,44  9,81  0,51  1,88 | 1,03  4,8  4,19  3,47  0  0,28 | 46,19  12,69  14,45  30,32  24,23  19,92 | 2,05  121,44  113,6  75  90  85,6 | 16  103  206  249  241  8 |
|  | За обед | 550 | 18,86 | 14,65 | 108,9 | 520,58 |  |
| Ус. полдник | Горошница  Чай с лимоном  Хлеб | 150  150  12 | 4,2  0,06  1,8 | 3,5  0  0,2 | 18,8  6,43  11,5 | 160  23,56  47,75 | 211  263  8 |
|  | За полдник | 327 | 5,86 | 3,52 | 32,43 | 243,5 |  |
|  | Всего за день |  | 32,96 | 31,64 | 199,1 | 1129,5 |  |