УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 14 октября 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес молочная | 160 | 3,52 | 5,21 | 14,29 | 121,25 | 1,46 | 93 |
| Чай | 165 | 0 | 0 | 12,67 | 76,76 | 1,46 | 264 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот | 100 | 0 | 0 | 5,3 | 23 | 0 | 263 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0 | 0 | 5,3 | 23 | 0 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат морская капуста с овощами | 40 | 0,41 | 3,81 | 0,68 | 55,5 | 16,13 | 19 |
| Борщ с курицей и сметаной | 150 | 2,62 | 2,3 | 10,3 | 102,38 | 2,7 | 33 |
| Гречка с маслом | 110 | 3,56 | 5,64 | 20,97 | 135,3 | 0,03 | 195 |
| Котлета мясная с подливом | 60/20 | 8,51 | 8,78 | 13,75 | 142,5 | 47,9 | 161 |
| Кисель | 150 | 0 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 110 | 9,5 | 9,4 | 26,47 | 240 | 0,33 | 469 |
| Сметанный соус | 40 | 3,5 | 3,37 | 4,08 | 40 | 0,011 | 225 |
| Какао | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 1,46 | 248 |
| Итого по приему пищи | 300 | 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 14 октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес молочная | 180 | 4,75 | 5,96 | 16,7 | 138 | 1,95 | 93 |
| Чай | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот | 100 | 0 | 0 | 5,3 | 23 | 0 | 263 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0 | 0 | 5,3 | 23 | 0 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат морская капуста с овощами | 60 | 0,55 | 5,08 | 0,91 | 74 | 19,2 | 19 |
| Борщ с курицей и сметаной | 180 | 3,99 | 2,53 | 17,54 | 117,89 | 9,7 | 33 |
| Гречка с маслом | 130 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 189,3 | 0,05 | 195 |
| Котлета мясная с подливом | 70/20 | 10,98 | 9,67 | 18,29 | 159,3 | 1,29 | 161 |
| Кисель | 180 | 0 | 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 | 641 | 21,73 | 19,56 | 104,38 | 605,91 | 9,64 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 110 | 12,5 | 12,6 | 30,4 | 268,3 | 0,37 | 469 |
| Сметанный соус | 50 | 7,0 | 5,5 | 6,67 | 45 | 0,019 | 225 |
| Какао | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 1,95 | 248 |
| Итого по приему пищи | 340 | 21,84 | 19,52 | 57,46 | 438,46 | 3,04 |  |
|  |  | 53,34 | 51,13 | 211,31 | 1390,67 | 62,2 |  |

САД ( 3-7 лет)