УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 15 октября 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 | Вермишель 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 | Компот из яблок | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,87 | 88 |
| Обед | Салат из св. капусты с горошком  Суп гречневый с курицей  Жаркое по домашнему  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 58  180  180  180  50 | 3,4  4,15  14,15  0,51  2,9 | 3,06  6,04  16,04  0  0,6 | 5,32  19,67  29,2  24,23  26,9 | 72,1  144  356,6  90  126 | 22  101  153  241  8 |
|  | За обед | 590 | 22,04 | 20,54 | 93,23 | 665,77 |  |
| Ус. полдник | Омлет  Икра кабачковая  Чай  Печенье  Хлеб | 60  30  180  15  10 | 6,38  0,72  0  1,36  2,0 | 10,52  2,83  0  3,7  0,22 | 0,99  4,63  18  2,93  12 | 123,8  36,8  60  75  36,32 | 438  26  264  604  8 |
|  | За полдник | 295 | 10,53 | 17,27 | 39,54 | 352,35 |  |
|  | Всего за день |  | 49,95 | 48,31 | 206,03 | 1455,95 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 15 октября 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 | Вермишель молочная  Кофейный напиток  Батон 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 | Компот из яблок | 80 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,87 | 88 |
| Обед | Салат из св. капусты с горошком  Суп гречневый с курицей  Жаркое по домашнему  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  150  150  150  40 | 2,6  3,32  11,8  0,51  1,88 | 2,02  3,83  14,6  0  0,28 | 3,1  15,74  26,8  24,23  19,92 | 59  115,11  282,52  90  85,6 | 22  101  153  241  8 |
|  | За обед | 490 | 15,67 | 16,03 | 78,38 | 542,2 |  |
| Ус. полдник | Омлет  Икра кабачковая  Чай  Печенье  Хлеб | 60  30  150  15  10 | 6,38  0,72  0  1,36  2,0 | 10,52  2,83  0  3,7  0,22 | 0,99  4,63  18  2,93  12 | 123,8  36,8  60  75  36,32 | 438  26  264  604  8 |
|  | За полдник | 360 | 7,4 | 6,44 | 45,23 | 297,2 |  |
|  | Всего за день |  | 36,58 | 37,05 | 189,64 | 1264,2 |  |