УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 16 октября 2024 г

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 пшеничная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 4,75  1,3  4,39 | 5,96  1,3  6,41 | 16,7  14  14,47 | 138,2  92  119 | 91  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 10,44 | 13,67 | 45,18 | 349,2 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 243 |
| Обед | Салат из св. огурцов  Щи с курицей и сметаной  Каша рисовая  Бефстроганов из печени  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 55  180  130  70  180  50 | 0,44  3,99  4,2  12,47  0,51  2,9 | 2,06  2,53  3,23  7,3  0  0,6 | 1,37  17,54  29,72  8,6  24,23  26,9 | 61,53  117,89  156,4  133,3  90  126 | 16  102  191  148  234  8 |
|  | За обед | 610 | 20,88 | 20,66 | 107,47 | 725,4 |  |
| Ус. полдник | Оладьи с повидлом  Салат картофельный с овощами  Чай  Хлеб | 65/20  60  180  10 | 4,58  1,2  1,2  2,0 | 5,1  3,09  1,3  0,22 | 39,2  5,47  13  12 | 196,7  71,48  90  23 | 448  10  264  8 |
|  | За полдник | 335 | 8,98 | 9,69 | 69,67 | 381,05 |  |
|  | Всего за день |  | 49,36 | 47,09 | 221,4 | 1561,2 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 16 октября 2024 г

Ясли (1-3 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 пшеничная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 3,52  1,08  3,83 | 5,21  1,08  5,56 | 14,3  11,67  9,66 | 121,25  76,67  101,5 | 91  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,43 | 11,85 | 35,63 | 299,42 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 243 |
| Обед | Салат из св. огурцов  Щи с курицей и сметаной  Каша рисовая  Бефстроганов из печени  Кисель  Хлеб ржано-пшеничный | 40  150  110  60  150  40 | 0,33  2,62  3,0  10,6  0,42  1,88 | 1,9  2,3  2,32  5,83  0  0,28 | 1,03  10,3  22,9  5,93  20,45  19,92 | 46,19  102,38  128,5  108,39  83  85,6 | 16  102  191  148  234  2 |
|  | За обед | 550 | 16,72 | 14,7 | 84,57 | 596,06 |  |
| Ус. полдник | Оладьи с повидлом  Салат картофельный с овощами  Чай  Хлеб | 60/15  40  150  10 | 3,66  0,86  1,08  2,0 | 4,3  2,2  1  0,22 | 30,8  4,12  11  12 | 154  52,43  75  23 | 448  10  225  248 |
|  | За полдник | 275 | 7,6 | 7,72 | 56,7 | 345,2 |  |
|  | Всего за день |  | 37,85 | 37,63 | 174,28 | 1301,18 |  |