УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | Вит «С» | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | Каша геркулес молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 4,75  1,3  2,52 | 5,96  1,3  4,41 | 16,7  14  14,47 | 138,2  92  94,5 | 1,95  1,5  1,2 | 93  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 | 2,21 | 243 |
| Обед | Огурец соленый  Суп-лапша с курицей  Рис с маслом  Котлета рыбная  Подлив  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 20  180  130  50  20  180  50 | 0  8,16  4,2  11,17  0,28  0,51  2,9 | 0  8,0  3,23  4,8  1,37  0  0,6 | 0,22  20,93  29,72  14,2  2,16  24,23  26,9 | 1,4  165,2  156  124  90  126  96,3 | 5  33,8  0,4  0  0  0,4  0 | 5  86  191  255  228  241  8 |
|  | За обед | 670 | 24,76 | 18,38 | 135,29 | 643,16 |  |  |
| Ус. полдник | Овощное рагу  Чай  Хлеб | 180  180  15 | 5,23  0  2,07 | 5,04  0  0,22 | 12,16  7,75  12,0 | 146,67  56,75 | 14  0  0 | 77  264  8 |
|  | За полдник | 375 | 7,08 | 5,26 | 31,91 | 231,7 |  |  |
|  | Всего за день |  | 40,99 | 35,74 | 229,88 | 1324,1 |  |  |

Меню на 18 октября 2024 г

Сад (3-7лет)

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Ляшенко

Меню на 18 октября 2024г

Ясли (1-3лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | Вит «С» | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | Каша геркулес молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 3,52  1,08  2,1 | 5,21  1,08  4,44 | 14,3  11,67  12,06 | 121,5  76,67  68,1 | 1,46  1,25  0 | 93  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 5,63 | 9,28 | 39,9 | 263,54 |  |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 31,6 |  | 243 |
| Обед | Огурец соленый  Суп лапша с курицей  Рис с маслом  Котлета рыбная  Подлив  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 20  150  110  60  20  150  40 | 0  6,28  3  15,65  0,28  0,51  1,88 | 0  4,3  2,32  7,5  1,37  0  0,28 | 0,22  18,16  22,9  18,4  2,16  24,23  19,92 | 1,4  141,1  128  140  21,7  90  85,6 | 5  27,3  0,38  0,43  0  0,36  0 | 5  86  191  255  228  241  8 |
|  | За обед | 550 | 18,86 | 14,65 | 108,9 | 520,58 |  |  |
| Ус. полдник | Овощное рагу  Чай  Хлеб | 150  150  12 | 3,9  0  1,8 | 4,4  0  0,2 | 10,5  6,43  11,5 | 122  23,56  47,75 | 11,9  0  0 | 77  263  8 |
|  | За полдник | 327 | 5,86 | 3,52 | 32,43 | 243,5 |  |  |
|  | Всего за день |  | 32,96 | 31,64 | 199,1 | 1229,5 |  |  |