УТВЕРЖДАЮ :

 Заведующий МБДОУ «ЦРР-

 детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

 Меню на 21 октября 2024г

 3-7 лет сад

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 гречневая молочная ЧайБатон с маслом  | 18019025/5 | 7,5802,52 | 7,2204,59 | 29,68,9814,47 | 19658105,5 | 1,9502,7 | 922641 |
|  | За завтрак | 400 | 10,01 | 11,81 | 53,05 | 359,5 | 4,62 |  |
| 2 завтрак  | Компот из яблок | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 3,0 | 241 |  |
| Обед | Салат из св. капусты с горошкомСуп с вермишелью и курицей Плов с говядинойКисельХлеб ржано-пшеничный | 6018018018048 | 3,42,6813,250,512,9 | 3,062,8312,900,6 | 5,3217,1444,224,2326,9 | 72,1104,7359,9190126 | 16,98,253,80,4- | 22381632338 |
|  | За обед | 648 | 22,74 | 19,39 | 117,6 | 752,7 | 29,35 |  |
| Ус. полдник | Запеканка из творогаСметанный соусКакао | 11550180 | 6,2071,2 | 7,965,51,3 | 25,26,6213 | 208,24590 | 0,50,0191,95 | 130225248 |
|  | За полдник | 345 | 14,4 | 14,76 | 44,82 | 343,2 | 2,67 |  |
|  | Всего за день |  | 47,61 | 46,39 | 173,2 | 1455,4 | 39,6 |  |

 УТВЕРЖДАЮ :

 Заведующий МБДОУ «ЦРР-

 детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

 Меню на 21 октября 2024г

 Ясли 1-3 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 гречневая молочная Чай Батон с маслом  | 16016520/5 | 6,2603,83 | 6,0705,56 | 24,296,989,66 | 159,7540101,5 | 1,4601,9 | 922641 |
|  | За завтрак | 350 | 10,09 | 11,59 | 40,93 | 303,75 | 3,36 |  |
| 2 завтрак  | Компот сухофруктов | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 3,0 | 241 |
| Обед | Салат св.капусты с горошкомСуп с вермишелью и курицейПлов с говядинойКисельХлеб ржано-пшеничный | 4015015015040 | 2,61,6110,90,421,88 | 2,021,710,600,28 | 3,110,238,320,4519,92 | 5982,8304,328385,60 | 15,94,453,20,3- | 22381632332 |
|  | За обед | 530 | 17,41 | 16,62 | 91,97 | 614,73 | 20,85 |  |
| Ус. полдник | Запеканка из творогаСметанный соусКакао | 10530150 | 4,283,51 | 5,23,371,08 | 20,684,0810,83 | 189,14075 | 0,310,0111,46 | 130225248 |
|  | За полдник  | 285 | 8,78 | 9,65 | 35,59 | 304,1 | 1,78 |  |
|  | Всего за день |  | 36,68 | 38,26 | 178,3 | 1269,58 | 28,99 |  |