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  Чай  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 7,58  0  2,52 | 7,22  0  4,59 | 29,6  8,98  14,47 | 196  58  105,5 | 1,95  0  2,7 | 92  264  1 |
|  | 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 горошком  Суп с вермишелью и курицей  Плов с говядиной  Кисель  Хлеб ржано-пшеничный | 60  180  180  180  48 | 3,4  2,68  13,25  0,51  2,9 | 3,06  2,83  12,9  0  0,6 | 5,32  17,14  44,2  24,23  26,9 | 72,1  104,7  359,91  90  126 | 16,9  8,25  3,8  0,4  - | 22  38  163  233  8 |
|  | За обед | 648 | 22,74 | 19,39 | 117,6 | 752,7 | 29,35 |  |
| Ус. полдник | Запеканка из творога  Сметанный соус  Какао | 115  50  180 | 6,20  7  1,2 | 7,96  5,5  1,3 | 25,2  6,62  13 | 208,2  45  90 | 0,5  0,019  1,95 | 130  225  248 |
|  | 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 | 160  165  20/5 | 6,26  0  3,83 | 6,07  0  5,56 | 24,29  6,98  9,66 | 159,75  40  101,5 | 1,46  0  1,9 | 92  264  1 |
|  | 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 горошком  Суп с вермишелью и курицей  Плов с говядиной  Кисель  Хлеб ржано-пшеничный | 40  150  150  150  40 | 2,6  1,61  10,9  0,42  1,88 | 2,02  1,7  10,6  0  0,28 | 3,1  10,2  38,3  20,45  19,92 | 59  82,8  304,32  83  85,60 | 15,9  4,45  3,2  0,3  - | 22  38  163  233  2 |
|  | За обед | 530 | 17,41 | 16,62 | 91,97 | 614,73 | 20,85 |  |
| Ус. полдник | Запеканка из творога  Сметанный соус  Какао | 105  30  150 | 4,28  3,5  1 | 5,2  3,37  1,08 | 20,68  4,08  10,83 | 189,1  40  75 | 0,31  0,011  1,46 | 130  225  248 |
|  | 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 |  |