УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 5 ноября 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 манная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  23/5 | 6,21  1,3  2,52 | 6,47  1,3  4,41 | 22,09  14  14,47 | 162  92  94,15 | 1,95  1,05  0 | 88  253  1 |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 3,0 | 241 |  |
| Обед | Салат Приморский  Суп с вермишелью и курицей  Плов с говядиной  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  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 | 628 | 22,74 | 19,39 | 117,6 | 752,7 | 29,35 |  |
| Ус. полдник | Омлет  Икра кабачковая  Чай  Хлеб | 60  40  180  10 | 6,38  0,72  0  2,07 | 10,52  2,83  0  0,22 | 0,99  4,63  18  12,0 | 123,8  36,8  60  56,75 | 0  3,2  0  0 | 438  26  264  8 |
|  | За полдник | 305 | 8,53 | 12,27 | 39,54 | 352,3 |  |  |
|  | 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 5 ноября 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 манная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 5,66  1,08  2,1 | 4,6  1,08  4,44 | 18,82  11,67  12,06 | 138  76,67  68,1 | 1,95  1,05  0 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,84 | 10,12 | 43,09 | 282,77 |  |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 3,0 | 241 |
| Обед | Салат Приморский  Суп с вермишелью и курицей  Плов с говядиной  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 30  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 | 520 | 17,41 | 16,62 | 91,97 | 614,73 | 20,85 |  |
| Ус. полдник | Омлет  Икра кабачковая  Чай  Хлеб | 60  30  150  20 | 6,38  0,58  0  1,8 | 10,52  3,23  0  3,7 | 0,09  3,47  13,5  11,5 | 123,8  25,1  46,5  47,75 | 0  3,8  0  0 | 438  26  264  8 |
|  |  | 275 | 8,12 | 18,3 | 31,49 | 308,1 |  |  |
|  | Всего за день |  | 36,68 | 38,26 | 178,3 | 1269,58 | 28,99 |  |