УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 8 ноября 2024г

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 пшенная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 7,01  1,3  2,52 | 5,09  1,3  4,41 | 20,39  16,0  14,47 | 151,3  92  94,15 | 96  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 9,53 | 9,49 | 43,84 | 303,45 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0 | 0 | 10,5 | 35,6 | 233 |
| Обед | Свекольник с курицей  Рожки с маслом  Запеканка из печени  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 180  130  70  180  48 | 8,16  4,2  9,31  0,51  2,9 | 8,0  3,23  4,44  0  0,6 | 20,93  29,72  5,02  24,23  26,9 | 165  156,4  99,77  90  126 | 34  191  418  241  8 |
|  | За обед | 608 | 25,08 | 16,27 | 106,8 | 637,17 |  |
| Ус. полдник | Картофельное пюре  Рыба тушенная с овощами  Чай  Хлеб | 130  60  180  10 | 4,05  9,66  0,0  2,07 | 6,24  4,97  0  0,22 | 14,45  36,65  7,75  12,0 | 113,6  115,3  38,28  56,75 | 206  144  263  8 |
|  | За полдник | 410 | 15,77 | 11,44 | 39,21 | 323,75 |  |
|  | Всего за день |  | 50,38 | 46,91 | 232,25 | 1299,85 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 8 ноября 2024г

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 пшенная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 5,26  1,08  2,1 | 3,07  1,08  4,44 | 18,29  12,67  12,06 | 129,75  76,67  68,1 | 96  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 7,36 | 7,51 | 39,33 | 255,85 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0 | 0 | 10,5 | 35,6 | 233 |
| Обед | Свекольник с курицей  Рожки с маслом  Запеканка из печени  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 150  110  60  150  40 | 6,28  3,0  6,74  0,43  1,88 | 7,3  2,32  4,01  0  0,28 | 18,76  22,9  4,57  20,45  19,92 | 141,1  128,5  90,7  83  85,6 | 34  191  418  241  8 |
|  | За обед | 510 | 18,33 | 12,91 | 86,6 | 528,9 |  |
| Ус. полдник | Картофельное пюре  Рыба тушенная с овощами  Чай с лимоном  Хлеб | 110  50  150  10 | 2,4  6,  0,0  1,88 | 4,19  3,47  0  0,2 | 14,45  3,32  6,43  11,5 | 113,6  70,88  23,56  47,56 | 206  144  263  8 |
|  | За полдник | 320 | 10,28 | 7,86 | 35,7 | 255,6 |  |
|  | Всего за день |  | 39,97 | 36,28 | 172,13 | 1175,95 |  |