УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 15 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 вермишель молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 6,21  1,3  2,52 | 6,47  1,3  4,41 | 22,09  16,0  14,47 | 162  92  94,15 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 10,03 | 12,18 | 52,56 | 348,15 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 243 |
| Обед | Салат из св огурцов  Суп гречневый с курицей  Рис с маслом  Рыба тушенная с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 60  180  130  70  180  47 | 0,44  4,15  4,2  9,66  0,51  2,9 | 2,06  6,04  3,23  4,97  0  0,6 | 1,37  19,67  29,72  36,65  24,23  26,9 | 61,5  144  156,4  115,3  90  126 | 16  101  191  144  241  8 |
|  | За обед | 667 | 21,86 | 16,9 | 138,41 | 693,2 |  |
| Ус. полдник | Овощное рагу  Чай  Хлеб | 180  180  10 | 5,3  0  2,07 | 5,04  0  0,22 | 12,16  7,75  12,0 | 146,67  38,28  56,75 | 77  264  8 |
|  | За полдник | 370 | 7,37 | 5,26 | 31,91 | 241,7 |  |
|  | Всего за день |  | 49,36 | 47,37 | 249,24 | 1319,15 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 15 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 вермишель молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 5,66  1,08  2,1 | 4,6  1,08  4,44 | 18,82  12,67  12,06 | 138,53  76,67  68,1 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,84 | 10,12 | 43,55 | 283,3 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 243 |
| Обед | Салат из св. огурцов  Суп гречневая с курицей  Рис с маслом  Рыба тушенная с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  150  110  60  150  40 | 0,33  3,32  3,0  6,1  0,43  1,88 | 1,9  3,83  2,32  3,47  0  0,28 | 1,03  15,47  22,9  30,32  20,45  19,92 | 46  144  128,5  70,88  83  85,6 | 16  101  191  144  241  8 |
|  | За обед | 550 | 15,06 | 12,8 | 110,09 | 557,98 |  |
| Ус. полдник | Овощное рагу  Чай  Хлеб | 150  150  10 | 3,9  0  1,88 | 4,4  0  0,2 | 10,5  6,43  11,5 | 122,2  23,56  47,56 | 77  264  8 |
|  | За полдник | 310 | 5,78 | 4,6 | 28,43 | 193,32 |  |
|  | Всего за день |  | 39,78 | 35,66 | 208,43 | 1170,07 |  |