УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 20 ноября 2024года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 160 | 6,26 | 6,07 | 24,29 | 159,6 | 1,46 | 91 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 12,67 | 76,76 | 1,46 | 253 |
| Батон с маслом | 20/5 | 1,69 | 4,44 | 9,66 | 82,8 | 1,9 | 1 |
| Итого по приему пищи | 350 | 8,97 | 11,56 | 43,15 | 289,31 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св.капусты с горошком | 35 | 2,3 | 2,0 | 3,0 | 48,3 | 13,59 | 22 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 3,87 | 4,8 | 12,69 | 121,44 | 0,18 | 33 |
| Рис с маслом | 110 | 3,0 | 3,23 | 22,9 | 128,9 | 0,38 | 191 |
| Запеканка из печени | 60 | 6,74 | 4,01 | 4,57 | 90,7 | 24,8 | 418 |
| Компот | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 0,36 | 241 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 30/10 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 535 | 22,37 | 19,68 | 73,07 | 533,77 | 7,36 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники с картофелем | 140 | 5,8 | 4,2 | 23,7 | 220,1 | 4,3 | 438 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,43 | 23,56 | 1,9 | 263 |
| Итого по приему пищи | 290 | 5,8 | 4,2 | 30,13 | 243,66 | 5,2 |  |
| Итого за день |  | 40,99 | 37,45 | 181,4 | 1155,24 |  |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 20 ноября 2024 года

САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 7,58 | 7,22 | 29,6 | 196 | 1,95 | 91 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 16 | 92 | 1,95 | 253 |
| Батон с маслом | 26/5 | 2,52 | 4,59 | 14,47 | 105,5 | 3,6 | 1 |
| Итого по приему пищи | 401 | 10,83 | 13,08 | 50,86 | 348,8 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св.капусты с горошком | 55 | 3,2 | 3,0 | 5,3 | 62,1 | 15,68 | 22 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 180 | 5,37 | 5,29 | 16,11 | 148,02 | 0,23 | 33 |
| Рис с маслом | 130 | 4,2 | 3,23 | 29,72 | 156,4 | 0,4 | 191 |
| Запеканка из печени | 70 | 9,31 | 4,44 | 5,02 | 99,77 | 27,9 | 418 |
| Компот | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 0,4 | 241 |
| Хлеб ржаной/ пшеничный | 34/17 | 4,54 | 0,68 | 25,84 | 26,9 | 1,84 | 8 |
| Итого по приему пищи | 665 | 29,05 | 23,92 | 100,68 | 635,45 | 24,48 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники с картофелем | 170 | 8,7 | 6,4 | 34,2 | 268,3 | 6,4 | 438 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 7,75 | 38,28 | 3,6 | 263 |
| Итого по приему пищи | 388 | 14,37 | 13,63 | 44,53 | 306,58 | 4,34 |  |
|  |  | 593,47 | 54,29 | 213,27 | 1397,03 | 38,62 |  |