УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 манная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 4,7  1,3  2,52 | 6,04  1,3  4,41 | 27,41  14  14,47 | 142,8  92  94,5 | 44  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 8,52 | 12,11 | 55,88 | 330,3 |  |
| 2 завтрак | Снежок | 138 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Свекольник с курицей  Рис с маслом  Рыба запеченная под омлетом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 180  130  70  180  50 | 5,39  4,05  11,11  0,51  2,9 | 5,29  6,24  4,97  0  0,6 | 16,11  18,06  36,65  24,23  26,9 | 148,02  142  95,3  90  126 | 34  206  249  241  8 |
|  | За обед | 620 | 24,76 | 18,38 | 135,29 | 643,16 |  |
| Ус. полдник | Вареники с картофелем  Чай | 180  180 | 4,63  0,09 | 5,04  0 | 12,16  7,75 | 146,67  28,28 | 77  263 |
|  | За полдник | 375 | 74,72 | 5,04 | 19,91 | 174,96 |  |
|  | Всего за день |  | 40,99 | 35,74 | 229,88 | 1224,1 |  |

Меню на 5 декабря 2024 г

Сад (3-7лет)

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Ляшенко

Меню на 5 декабря 2024г

Ясли (1-3лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 манная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 3,05  1,08  2,1 | 3,76  1,08  4,44 | 16,17  11,67  12,06 | 118,77  76,67  68,1 | 44  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 6,23 | 9,28 | 39,9 | 263,54 |  |
| 2 завтрак | Снежок | 138 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Свекольник с курицей  Рис с маслом  Рыба запеченная под омлетом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 150  110  60  150  40 | 3,87  2,44  9,81  0,51  1,88 | 4,8  4,19  3,47  0  0,28 | 12,69  14,45  30,32  24,23  19,92 | 121,44  113,6  75  90  85,6 | 34  206  249  241  8 |
|  | За обед | 520 | 18,86 | 14,65 | 108,9 | 520,58 |  |
| Ус. полдник | Вареники с картофелем  Чай | 150  150 | 4,2  0,06 | 3,5  0 | 18,8  6,43 | 160  23,56 | 211  263 |
|  | За полдник | 300 | 4,26 | 3,5 | 25,23 | 183,56 |  |
|  | Всего за день |  | 32,96 | 31,64 | 199,1 | 1129,5 |  |