УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 18 декабря 2024 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 160 | 3,52 | 5,21 | 14,29 | 143 | 1,46 | 43 |
| Кофейный напиток | 165 | 0 | 0 | 12,67 | 76,76 | 1,46 | 253 |
| Батон с маслом | 20/5 | 1,69 | 4,44 | 9,66 | 82,8 | 1,9 | 1 |
| Яйцо отварное | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 0 | 209 |
| Итого по приему пищи | 370 | 7,66 | 10,73 | 36,63 | 302,65 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко запеченное | 100 | 0,1 | 0 | 9,8 | 44,4 | 2,21 | 88 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0,1 | 0 | 9,8 | 44,4 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат винегрет | 40 | 3,86 | 3,09 | 5,47 | 52,43 | 6,64 | 9 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 2,62 | 2,3 | 10,3 | 113,69 | 2,7 | 27 |
| Гречка с маслом | 110 | 3,56 | 5,64 | 20,97 | 135,3 | 0,03 | 195 |
| Котлета мясная с подливом | 60/20 | 8,51 | 8,78 | 13,75 | 142,5 | 47,9 | 161 |
| Компот | 150 | 0 | 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 | 530 | 18,43 | 21,01 | 81,99 | 580,63 | 6,76 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники с овощным фаршем | 140 | 5,8 | 4,2 | 23,7 | 220 | 0,5 | 438 |
| Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 1,9 | 233 |
| Итого по приему пищи | 290 | 5,8 | 4,2 | 37,2 | 264,5 | 1,95 |  |
| Итого за день |  | 33,28 | 36,12 | 176,58 | 1084,46 | 35,59 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 18 декабря 2024 года

САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 180 | 4,75 | 5,96 | 16,7 | 171 | 1,95 | 43 |
| Кофейный напиток | 190 | 0 | 0 | 16 | 92 | 1,95 | 253 |
| Батон с маслом | 26/5 | 2,52 | 4,59 | 14,47 | 105,5 | 3,6 | 1 |
| Яйцо отварное | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 0 | 209 |
| Итого по приему пищи | 421 | 10,38 | 11,85 | 47,17 | 368,5 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко запеченное | 100 | 0,1 | 0 | 9,8 | 44,4 | 2,21 | 88 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0,1 | 0 | 9,8 | 44,4 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат винегрет | 60 | 4,2 | 4,12 | 7,63 | 71,48 | 9,23 | 9 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 180 | 3,99 | 6,53 | 17,54 | 127 | 9,7 | 27 |
| Гречка с маслом | 130 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 189,3 | 0,05 | 195 |
| Котлета мясная с подливом | 70/20 | 10,98 | 12,67 | 18,29 | 159,3 | 1,29 | 161 |
| Компот | 180 | 0 | 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 | 641 | 27,35 | 24,25 | 104,38 | 605,91 | 9,64 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники с овощным фаршем | 170 | 8,7 | 6,4 | 34,2 | 268,4 | 0,6 | 438 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 3,6 | 233 |
| Итого по приему пищи | 350 | 8,7 | 6,4 | 52,2 | 328,4 | 3,04 |  |
|  |  | 43,58 | 47,69 | 213,63 | 1210,95 | 42,2 |  |