УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 9 января 2025 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная 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 |
| Итого по приему пищи | 350 | 5,11 | 10,73 | 36,63 | 302,65 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 120 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,06 | 251 |
| Итого по приему пищи | 120 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,06 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из морской капусты | 30 | 0,91 | 4,31 | 0,71 | 16,13 | 61,8 | 19 |
| Суп гороховый с курицей | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с повидлом | 65/12 | 3,66 | 4,3 | 30,8 | 154,8 | 0,25 | 448 |
| Салат зимний | 40 | 3,86 | 3,09 | 5,47 | 52,43 | 6,64 | 9 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Хлеб | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0 | 8 |
| Итого по приему пищи | 277 | 8,28 | 7,37 | 52,3 | 169,67 | 11,01 |  |
| 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 9 января 2025 года

САД (3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная 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 |
| Итого по приему пищи | 401 | 7,38 | 11,85 | 47,17 | 368,5 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 120 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,06 | 251 |
| Итого по приему пищи | 120 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,06 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из морской капусты | 40 | 1,05 | 5,58 | 0,94 | 80,3 | 19,2 | 19 |
| Суп гороховый с курицей | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с повидлом | 65/12 | 3,66 | 4,3 | 30,8 | 154,8 | 0,25 | 448 |
| Салат зимний | 60 | 4,2 | 4,12 | 7,63 | 71,48 | 9,23 | 9 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Хлеб | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0 | 8 |
| Итого по приему пищи | 327 | 8,85 | 6,68 | 35,72 | 204,94 | 3,04 |  |
|  |  | 43,58 | 47,69 | 213,63 | 1210,95 | 42,2 |  |