УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ 2025 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 160 | 5,66 | 4,6 | 18,82 | 138,3 | 1,46 | 88 |
| 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 | 8,43 | 10,12 | 41,15 | 297,36 | 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 самоцвет | 40 | 2,84 | 2,83 | 3,49 | 36 | 36,6 | 21 |
| Суп гороховый с курицей | 150 | 3,38 | 4,2 | 11,09 | 116,11 | 7,72 | 34 |
| Пельмени мясные | 150 | 17,84 | 21,43 | 37,07 | 391,3 | 0,97 | 50 |
| 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 | 530 | 28,14 | 29,2 | 89,92 | 720,98 | 16,99 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 150 | 3,9 | 4,4 | 10,5 | 122,2 | 11,9 | 77 |
| Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 285 | 6,96 | 7,56 | 42,59 | 267 | 9,33 |  |
| Итого за день |  | 43,14 | 46,22 | 186,3 | 1261,63 |  |  |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ 2025 года

САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 180 | 6,21 | 6,47 | 22,09 | 162 | 1,95 | 88 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 16 | 92 | 1,95 | 253 |
| Батон с маслом | 26/13 | 2,52 | 4,59 | 14,47 | 105,5 | 3,6 | 1 |
| Итого по приему пищи | 409 | 10,03 | 12,36 | 52,56 | 362,5 | 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 самоцвет | 60 | 3,62 | 3,41 | 5,41 | 48,75 | 4,48 | 21 |
| Суп гороховый с курицей | 180 | 4,22 | 5,2 | 13,77 | 145 | 9,95 | 34 |
| Пельмени мясные | 170 | 22,8 | 28,6 | 42,36 | 438,2 | 1,29 | 50 |
| Компот | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 0,4 | 241 |
| Хлеб ржаной/ пшеничный | 37/10 | 4,54 | 0,68 | 25,84 | 26,9 | 1,84 | 8 |
| Итого по приему пищи | 637 | 36,27 | 38,6 | 113,83 | 771,38 | 22,71 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 180 | 5,23 | 5,04 | 12,16 | 146,7 | 14,33 | 77 |
| Чай с лимоном | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 372 | 10,5 | 10,9 | 45,23 | 327,7 | 1,1 |  |
|  |  | 53,7 | 52,88 | 216,03 | 1426,94 |  |  |