УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 20 января 2025 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 160 | 5,26 | 3,07 | 18,29 | 129,75 | 1,46 | 96 |
| 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 | 8,47 | 8,26 | 43,15 | 289,31 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 100 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат морская капуста с овощами | 30 | 0,41 | 3,81 | 0,68 | 55,5 | 16,3 | 19 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 3,87 | 4,8 | 12,69 | 121,44 | 0,18 | 33 |
| Гречка с маслом | 110 | 5,3 | 4,7 | 26,3 | 172,6 | 0,04 | 186 |
| Гуляш | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 103,6 | 0,06 | 152 |
| 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 | 500 | 20,81 | 17,09 | 73,07 | 533,77 | 7,36 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 100 | 4,8 | 5,2 | 18,68 | 189 | 0,31 | 130 |
| Какао | 150 | 1 | 1,2 | 10,83 | 60 | 0 | 264 |
| Сметанный соус | 40 | 3,5 | 3,37 | 4,08 | 40 | 0,11 | 255 |
| Итого по приему пищи | 290 | 8,3 | 8,57 | 29,19 | 305 | 2,32 |  |
| Итого за день |  | 39,89 | 37,45 | 181,4 | 1130,02 |  |  |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 20 января 2025 года

САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 180 | 7,01 | 5,09 | 20,39 | 151,3 | 1,95 | 96 |
| 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 | 10,98 | 50,86 | 348,8 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 100 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат морская капуста с овощами | 40 | 0,55 | 5,08 | 0,91 | 74 | 18,3 | 19 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 180 | 5,37 | 5,29 | 16,11 | 148,02 | 0,23 | 33 |
| Гречка с маслом | 130 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,05 | 186 |
| Гуляш | 70 | 5,34 | 9,69 | 31,45 | 189,3 | 0,03 | 152 |
| 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 | 611 | 28,98 | 23,58 | 101,34 | 579,38 | 24,48 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 110 | 6,2 | 7,96 | 22,2 | 208,2 | 0,5 | 130 |
| Какао | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 65 | 0 | 264 |
| Сметанный соус | 50 | 7 | 5,55 | 6,62 | 45 | 0,015 | 255 |
| Итого по приему пищи | 388 | 14,37 | 13,63 | 44,53 | 342,2 | 4,34 |  |
|  |  | 53,04 | 46,91 | 229,42 | 1286,54 | 38,62 |  |