УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 22 января 2025года

3-7 лет сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 пшеничная молочная  Кофейный напиток  Батон с сыром | 180  190  23/10 | 6,21  1,3  2,52 | 6,47  1,3  4,41 | 22,09  14  14,47 | 162  92  94,15 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 410 | 10,03 | 12,24 | 51,37 | 348,15 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 243 |
| Обед | Салат самоцвет  Суп с фрикаделькой  Рожки с маслом с маслом  Бефстроганов из печени  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 60  180  130  60  180  55 | 1,05  3,52  4,05  7,8  0,51  2,9 | 4,06  5,98  6,24  4,68  0  0,6 | 5,85  9,78  18,06  9,84  24,23  26,9 | 63  127  142,0  126  90  126 | 12  27  206  284  241  8 |
|  | За обед | 675 | 22,04 | 20,54 | 94,37 | 665,77 |  |
| Ус. полдник | Омлет  Салат зимний  Чай с лимоном  Печенье  Хлеб | 60  60  180  15  12 | 6,38  0,72  0  1,12  2,07 | 10,52  2,83  0  1,47  0,22 | 0,99  4,63  18  11,7  12,0 | 123,8  36,8  60  62,1  56,75 | 438  26  264  89  8 |
|  | За полдник | 327 | 9,53 | 13,27 | 39,54 | 352,3 |  |
|  | Всего за день |  | 44,07 | 50,25 | 196,56 | 1376,82 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 22 января 2025 года

1-3 лет ясли

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПрПрием 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 пшеничная молочная  Кофейный напиток  Батон с сыром | 160  165  20/8 | 5,66  1,08  2,1 | 4,6  1,08  4,44 | 18,82  11,67  12,06 | 138  76,67  68,1 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 353 | 8,84 | 10,12 | 43,09 | 282,77 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 243 |
| Обед | Салат Самоцвет  Суп с фрикаделькой  Рожки с маслом с маслом  Бефстроганов из печени  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  150  110  50  150  40 | 0,76  2,35  2,4  4,89  0,42  1,88 | 3,05  4,79  4,19  3,9  0  0,28 | 4,18  7,84  14,45  8,2  20,45  19,92 | 46,19  113,69  105  83  85,6 | 12  27  206  284  241  8 |
|  | За обед | 550 | 15,58 | 16,03 | 74,6 | 535,2 |  |
| Ус. полдник | Омлет  Салат зимний  Чай с лимоном  Печенье  Хлеб | 60  40  150  15  10 | 6,38  0,58  0  1,12  1,8 | 10,52  0  1,47  3,7 | 0,09  3,47  13,5  11,7  11,5 | 123,8  25,1  46,5  62,1  47,75 | 438  26  264  89  8 |
|  |  | 285 | 19,12 | 12,3 | 31,49 | 308,1 |  |
|  | Всего за день |  | 35,74 | 40,6 | 151,48 | 1136,4 |  |