УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

 МЕНЮ НА 23 января 2025 года

 ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес молочная | 160 | 6,26 | 6,07 | 24,29 | 159,75 | 1,46 | 91 |
| Чай | 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 | 280,86 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 140 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 | 251 |
| Итого по приему пищи | 140 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминка | 30 | 1,6 | 3,03 | 9,66 | 54 | 0,06 | 22 |
| Свекольник с курицей | 150 | 3,38 | 4,5 | 11,03 | 116,1 | 6,9 | 34 |
| Жаркое по домашнему с курицей | 150 | 11,8 | 14,61 | 26,8 | 282,5 | 24,88 | 253 |
| 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 | 18,5 | 16,32 | 70,14 | 515,94 | 6,76 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошница | 150 | 8,2 | 2,3 | 12,5 | 133 | 0,035 | 211 |
| Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 1,9 | 233 |
| Печенье | 15 | 1,2 | 1,6 | 12,8 | 63 | 0 | 89 |
| хлеб | 10 | 1,86 | 0,2 | 1,86 | 21,5 | 0,2 | 8 |  |
| Итого по приему пищи | 325 | 11,29 | 4,1 | 40,66 | 264 | 1,25 |  |
| Итого за день |  | 39,25 | 38,95 | 218,7 | 1148,94 | 64,59 |  |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

 МЕНЮ На 23 января 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес молочная | 180 | 7,58 | 7,22 | 29,6 | 196 | 1,95 | 91 |
| Чай  | 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 | 335,7 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок  | 150 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 | 251 |
| Итого по приему пищи | 150 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминка | 50 | 2,2 | 4,04 | 11,88 | 72,1 | 0,065 | 22 |
| Свекольник с курицей | 180 | 4,22 | 5,2 | 13,77 | 145 | 8,2 | 34 |
| Жаркое по домашнему с курицей | 180 | 14,33 | 16,31 | 29,2 | 356,2 | 27,9 | 153 |
| 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 | 651 | 20,61 | 20,44 | 97,76 | 576,2 | 9,64 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошница | 180 | 10,63 | 3,5 | 18,8 | 158 | 0,04 | 211 |
| Чай с лимоном | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 3,6 | 233 |
| Печенье | 15 | 1,3 | 1,7 | 13 | 66 | 0 | 89 |
| Хлеб  | 10 | 1,86 | 0,2 | 1,86 | 21,5 | 0,2 | 8 |
| Итого по приему пищи | 385 | 13,79 | 5,4 | 51,66 | 305,5 | 3,04 |  |
|  |  | 53,34 | 51,13 | 211,31 | 1490,67 | 62,2 |  |

 САД ( 3-7 лет)