УТВЕРЖДАЮ :

 Заведующий МБДОУ «ЦРР-

 детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

 Меню на 28 января 2025 года

 3-7 лет сад

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  Пищевые вещества | Вит. «С»  | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 6,21 | 6,47 | 22,09 | 162 | 1,95 | 88 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 1,05 | 253 |
| Батон с маслом | 23/5 | 2,52 | 4,41 | 14,47 | 94,15 | 0 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  | Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |  |
| Обед | Салат винегрет | 40 | 2,2 | 4,04 | 11,88 | 72,1 | 16,9 | 22 |
| Суп гречневый с курицей  | 180 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 127 | 8,25 | 27 |
| Пельмени рыбные | 180 | 13,25 | 12,9 | 44,2 | 359,91 | 3,8 | 163 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 0,4 | 233 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126 | - | 8 |
|  | За обед | 628 | 22,74 | 19,39 | 117,6 | 752,7 | 29,35 |  |
| Ус. полдник | Омлет | 60 | 6,38 | 10,52 | 0,99 | 123,8 | 0 | 438 |
|  | Икра кабачковая | 40 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 36,8 | 1,2 | 26 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 264 |
| Печенье  | 18 | 1,12 | 1,47 | 11,7 | 62,1 | 0 | 89 |
| Хлеб  | 10 | 2,07 | 0,22 | 12,0 | 56,75 | 0 | 8 |
| Всего за день |  | 47,61 | 46,39 | 173,2 | 1455,4 | 39,6 |  |

 УТВЕРЖДАЮ :

 Заведующий МБДОУ «ЦРР-

 детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

 Меню на 28 января 2025 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  Пищевые вещества | Вит. «С» | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  Завтрак | Каша манная молочная  | 160 | 5,06 | 4,6 | 18,82 | 138 | 1,95 | 88 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 1,05 | 253 |
| Батон с маслом  | 20/5 | 2,1 | 4,44 | 12,06 | 68,1 | 0 | 1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,84 | 10,12 | 43,09 | 282,77 |  |  |
| 2 завтрак  | Компот из яблок | 110 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Обед | Салат винегрет | 30 | 1,6 | 3,03 | 9,66 | 54 | 15,9 | 22 |
| Суп гречневый с курицей | 150 | 2,35 | 4,79 | 7,84 | 113,68 | 4,45 | 27 |
| Пельмени рыбные | 150 | 10,9 | 10,6 | 38,3 | 304,32 | 3,2 | 163 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 0,3 | 233 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | - | 8 |
|  | За обед | 530 | 17,41 | 16,62 | 91,97 | 614,73 | 20,85 |  |
| Ус. полдник | Омлет | 60 | 6,38 | 10,52 | 0,99 | 123,8 | 0 | 438 |
|  | Икра кабачковая | 40 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 36,8 | 1,2 | 26 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 264 |
| Печенье  | 18 | 1,12 | 1,47 | 11,7 | 62,1 | 0 | 89 |
| Хлеб  | 10 | 2,07 | 0,22 | 12,0 | 56,75 | 0 | 8 |
| Всего за день |  | 36,68 | 38,26 | 178,3 | 1269,58 | 28,99 |  |

 Ясли 1-3 лет