УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

 МЕНЮ НА 31 января 2025 года

 ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вермишель молочная | 160 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,2 | 1,46 | 44 |
| Кофейный напиток | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко запеченное | 80 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,22 | 243 |
| Итого по приему пищи | 80 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,22 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминка | 30 | 1,6 | 3,03 | 9,66 | 54 | 0,06 | 22 |
| Суп рыбный | 150 | 3,3 | 3,18 | 18,7 | 121,3 | 6,9 | 42 |
| Каша гречневая | 110 | 5,3 | 4,7 | 26,3 | 172,3 | 0,04 | 186 |
| Чехомбили | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 100,3 | 0,6 | 151 |
| 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 |
| хлеб | 10 | 1,86 | 0,2 | 1,86 | 21,5 | 0,2 | 8 |  |
| Итого по приему пищи | 310 | 10,29 | 2,5 | 27,66 | 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 31 января 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вермишель молочная | 180 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1,95 | 44 |
| Кофейный напиток | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко запеченное | 80 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,22 | 243 |
| Итого по приему пищи | 80 | 0,1 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,22 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминка | 50 | 2,2 | 4,04 | 11,88 | 72,1 | 0,065 | 22 |
| Суп рыбный | 180 | 4,5 | 6,51 | 22,39 | 142,3 | 8,2 | 34 |
| Каша гречневая | 130 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,05 | 186 |
| Чехомбили | 70 | 6 | 7,6 | 2,27 | 124,3 | 0,7 | 151 |
| 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 |
| Хлеб  | 10 | 1,86 | 0,2 | 1,86 | 21,5 | 0,2 | 8 |
| Итого по приему пищи | 370 | 13,79 | 3,7 | 37,66 | 305,5 | 3,04 |  |
|  |  | 53,34 | 51,13 | 211,31 | 1490,67 | 62,2 |  |

 САД ( 3-7 лет)