УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 12 марта 2025 года

Сад (3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Вермишель молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 4,75  0  2,52 | 5,96  0  4,59 | 16,7  8,98  14,47 | 138,2  58  105,5 | 44  264  1 |
|  | За завтрак | 400 | 7,27 | 10,55 | 40,15 | 301,7 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 80 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 40 | 88 |
| Обед | Салат Приморский  Рассольник со сметаной и курицей  Плов с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  180  180  180  55 | 0,55  4,1  21,3  0,51  2,9 | 5,08  7,16  16,1  0  0,6 | 0,91  20,93  31,2  24,23  26,9 | 74  145  354  90  126 | 19  33  411  241  8 |
|  | За обед | 645 | 27,93 | 26,91 | 85,33 | 718,23 |  |
| Ус. полдник | Запеканка из творога  Молочный соус  Чай | 130  50  180 | 17  7,0  0 | 15  5,5  0 | 22,8  6,67  13 | 300  45  90 | 230  225  264 |
|  | За полдник | 350 | 17,0 | 20,5 | 42,47 | 435 |  |
|  | Всего за день |  | 53,7 | 49,06 | 206,5 | 1494,93 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 12 марта 2025года

Ясли (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Вермишель молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 3,52  0  1,69 | 5,21  0  4,44 | 14,3  6,98  9,66 | 121,25  40  82,8 | 44  264  1 |
|  | За завтрак | 350 | 5,21 | 9,65 | 30,94 | 244 |  |
| 2 завтрак | Компот из яблок | 80 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 40 | 88 |
| Обед | Салат приморский  Рассольник со сметаной и курицей  Плов с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 30  150  150  150  40 | 0,41  3,28  17,8  0,42  1,88 | 3,81  3,08  13,7  0  0,28 | 0,68  16,76  27,32  20,45  19,92 | 55,5  116,1  304  83  85,60 | 19  33  411  241  2 |
|  | За обед | 520 | 22,67 | 20,77 | 71,37 | 581,3 |  |
| Ус. полдник | Запеканка из творога  Молочный соус  Чай | 120  40  150 | 13,6  3,5  0 | 11,9  3,37  0 | 18,2  4,08  10,83 | 240  40  75 | 230  225  264 |
|  | За полдник | 310 | 17,1 | 15,27 | 33,11 | 355 |  |
|  | Всего за день |  | 46,28 | 47,07 | 162,0 | 1200,3 |  |