УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

 МЕНЮ НА 14 марта 2025 года

 ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес молочная | 160 | 5,66 | 4,6 | 18,82 | 138,3 | 1,46 | 93 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 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 | 8,43 | 10,12 | 41,15 | 297,36 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко запеченное | 100 | 0 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат Витаминка | 30 | 1,6 | 3,03 | 9,66 | 54 | 0,06 | 22 |
| Суп с курицей и клецками | 150 | 3,38 | 4,2 | 11,09 | 116,11 | 7,72 | 37 |
| Рис с маслом | 110 | 3,56 | 5,64 | 20,97 | 135,33 | 0,03 | 43 |
| Рыба тушенная с овощами | 65 | 6,7 | 3,47 | 30,32 | 70,85 | 2,9 | 144 |
| 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 | 545 | 28,14 | 29,2 | 89,92 | 720,98 | 16,99 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки с сыром | 150 | 9,55 | 9,99 | 30,12 | 247 | 3,58 | 204 |
| Чай  | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 310 | 3,06 | 2,7 | 21,03 | 168,73 | 9,33 |  |
| Итого за день |  | 42,14 | 44,22 | 166,3 | 1261,63 |  |  |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

 МЕНЮ НА 14 марта 2025 года

 САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес молочная | 180 | 6,21 | 6,47 | 22,09 | 162 | 1,95 | 93 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 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 | 10,03 | 12,36 | 52,56 | 362,5 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко запеченное | 100 | 0 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат Витаминка | 50 | 2,2 | 4,04 | 11,88 | 72,1 | 0,065 | 22 |
| Суп с курицей и клецками | 180 | 4,22 | 5,2 | 13,77 | 145 | 9,95 | 37 |
| Рис с маслом | 130 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 169 | 0,035 | 43 |
| Рыба тушенная с овощами | 75 | 9,66 | 4,97 | 36,65 | 115,3 | 3,7 | 144 |
| Компот | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 0,4 | 241 |
| Хлеб ржаной/ пшеничный | 37/10 | 4,54 | 0,68 | 25,84 | 26,9 | 1,84 | 8 |
| Итого по приему пищи | 662 | 36,27 | 38,6 | 113,83 | 771,38 | 22,71 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки с сыром | 125 | 6,01 | 7,46 | 28,46 | 205,2 | 2,33 | 204 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 370 | 3,95 | 3,3 | 24,15 | 204,5 | 9,34 |  |
|  |  | 51,7 | 51,88 | 206,03 | 1426,94 |  |  |