УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 19 февраля 2025 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 160 | 3,52 | 5,21 | 14,29 | 143 | 1,46 | 88 |
| 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 | 302,65 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 100 | 0 | 0 | 10,5 | 20,3 | 0,95 | 233 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0 | 0 | 10,5 | 20,3 | 0,95 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат осень | 40 | 2,76 | 3,05 | 4,18 | 46,19 | 0,38 | 16 |
| Суп гречневый курицей | 150 | 2,62 | 2,3 | 10,3 | 113,69 | 2,7 | 101 |
| Жаркое по домашнему с курицей | 150 | 11,8 | 14,61 | 26,8 | 282,6 | 24,88 | 153 |
| Компот | 150 | 0 | 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 | 18,43 | 21,01 | 81,99 | 580,63 | 6,76 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с повидлом | 65/12 | 3,66 | 4,3 | 30,8 | 154,8 | 0,25 | 448 |
| Салат яблоко с морковью | 40 | 0,44 | 3,03 | 3,23 | 43 | 3 | 8 |
| Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Итого по приему пищи | 267 | 4,1 | 7,33 | 52,3 | 169,67 | 11,01 |  |
| Итого за день |  | 33,28 | 36,12 | 176,58 | 1084,46 | 35,59 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 19 февраля 2025 года

САД (3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 180 | 4,75 | 5,96 | 16,7 | 171 | 1,95 | 88 |
| 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 | 368,5 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 100 | 0 | 0 | 10,5 | 20,3 | 0,95 | 233 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0 | 0 | 10,5 | 20,3 | 0,95 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат осень | 60 | 3,05 | 4,06 | 5,85 | 63 | 0,59 | 16 |
| Суп гречневый с курицей | 180 | 3,99 | 6,53 | 17,54 | 127 | 9,7 | 101 |
| Жаркое по домашнему с курицей | 180 | 14,33 | 16,31 | 29,2 | 356 | 27,9 | 27,9 |
| Компот | 180 | 0 | 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 | 641 | 27,35 | 24,25 | 104,38 | 605,91 | 9,64 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с повидлом | 65/12 | 3,66 | 4,3 | 30,8 | 154,8 | 0,25 | 448 |
| Салат яблоко с морковью | 60 | 0,59 | 4,04 | 4,3 | 57,3 | 4 | 8 |
| Чай с лимоном | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Итого по приему пищи | 327 | 4,14 | 8,34 | 35,72 | 204,94 | 3,04 |  |
|  |  | 43,58 | 47,69 | 213,63 | 1210,95 | 42,2 |  |