УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 20 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 | Каша манная 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 | 91  264  1 |
|  | За завтрак | 400 | 7,27 | 10,55 | 40,15 | 301,7 |  |
| 2 завтрак | снежок | 128 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Огурец соленый  Борщ с курицей  Плов с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 20  180  180  180  55 | 0  4,1  21,3  0,51  2,9 | 0  7,16  16,1  0  0,6 | 0,1  20,93  31,2  24,23  26,9 | 1,4  145  354  90  126 | 5  33  411  241  8 |
|  | За обед | 645 | 27,93 | 26,91 | 85,33 | 718,23 |  |
| Ус. полдник | Суп с геркулесом  Чай с лимоном  Печенье  Хлеб | 180  180  12  10 | 2,37  0  1,12  2,07 | 4,9  0  1,47  0,22 | 16,11  18  11,1  12,0 | 118,02  60  62,1  56,75 | 101  264  89  8 |
|  |
| За полдник | 302 | 5,56 | 6,59 | 57,21 | 296,87 |  |
| Всего за день |  | 53,7 | 49,06 | 206,5 | 1494,93 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 20 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 | Каша манная 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 | 91  264  1 |
|  | За завтрак | 350 | 5,21 | 9,65 | 30,94 | 244 |  |
| 2 завтрак | снежок | 128 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Огурец соленый  Борщ с курицей  Плов с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 20  150  150  150  40 | 0  3,28  17,8  0,42  1,88 | 0  3,08  13,7  0  0,28 | 0,1  16,76  27,32  20,45  19,92 | 1,4  116,1  304  83  85,60 | 5  33  411  241  2 |
|  | За обед | 520 | 22,67 |  | 71,37 | 581,3 |  |
| Ус. полдник | Суп с геркулесом  Чай с лимоном  Печенье  Хлеб | 150  150  12  10 | 1,87  0  1,12  2,07 | 2,8  0  1,47  0,22 | 12,69  13,5  11,1  12,0 | 83,44  46,5  62,1  56,75 | 101  264  89  8 |
| За полдник | 310 | 5,06 | 16,35 | 49,29 | 248,79 |  |
|  | Всего за день |  | 46,28 | 47,07 | 162,0 | 1200,3 |  |