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 напитокБатон с маслом  | 18019025/5 | 4,7502,52 | 5,9604,59 | 16,78,9814,47 | 138,258105,5 | 91 2641 |
|  | 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 соленыйБорщ с курицейПлов с мясомКомпот из сухофруктовХлеб ржано-пшеничный | 2018018018055 | 04,121,30,512,9 | 07,1616,100,6 | 0,120,9331,224,2326,9 | 1,414535490126 | 5334112418 |
|  | За обед | 645 | 27,93 | 26,91 | 85,33 | 718,23 |  |
| Ус. полдник | Суп с геркулесомЧай с лимономПеченьеХлеб  | 1801801210 | 2,3701,122,07 | 4,901,470,22 | 16,111811,112,0 | 118,026062,156,75 | 101264898 |
|  |
| 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 напитокБатон с маслом  | 16016520/5 | 3,5201,69 | 5,2104,44 | 14,36,989,66 | 121,254082,8 | 912641 |
|  | За завтрак | 350 | 5,21 | 9,65 | 30,94 | 244 |  |
| 2 завтрак  | снежок | 128 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Огурец соленыйБорщ с курицейПлов с мясомКомпот из сухофруктовХлеб ржано-пшеничный | 2015015015040 |  03,2817,80,421,88 | 03,0813,700,28 |  0,116,7627,3220,4519,92 | 1,4116,13048385,60 |  5334112412 |
|  | За обед | 520 | 22,67 |  | 71,37 | 581,3 |  |
| Ус. полдник | Суп с геркулесомЧай с лимономПеченьеХлеб | 1501501210 | 1,8701,122,07 | 2,801,470,22 | 12,6913,511,112,0 | 83,4446,562,156,75 | 101264898 |
| За полдник  | 310 | 5,06 | 16,35 | 49,29 | 248,79 |  |
|  | Всего за день |  | 46,28 | 47,07 | 162,0 | 1200,3 |  |