УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 21 марта 2025 г

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 геркулес молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 4,75  1,3  4,39 | 5,96  1,3  6,41 | 16,7  14  14,47 | 138,2  92  119 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 10,44 | 13,67 | 45,18 | 349,2 |  |
| 2 завтрак | Яблоко запеченное | 100 | 2,3 | 0 | 14,7 | 70,5 | 234 |
| Обед | Суп гречневый с курицей  Картофельное пюре  Солянка с маслом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 180  90  90  180  50 | 4,15  2,06  3,24  0,51  2,9 | 6,04  4,8  7,36  0  0,6 | 19,67  12,43  18,26  24,23  26,9 | 144  86,2  242  90  126 | 101  206  621  241  8 |
|  | За обед | 650 | 22,09 | 18,93 | 107,47 | 725,4 |  |
| Ус. полдник | Рыба под омлетом  Икра кабачковая  Чай с лимоном  Печенье  Хлеб | 60  40  180  15  10 | 6,38  0,72  0  1,12  2,07 | 10,52  2,83  0  1,47  0,22 | 0,99  4,63  18  11,7  12,0 | 123,8  36,8  60  62,1  56,75 | 438  26  233  89  8 |
|  | За полдник | 327 | 9,53 | 13,27 | 39,54 | 352,3 |  |
|  | Всего за день |  | 49,36 | 47,09 | 221,4 | 1561,2 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 21 марта 2025г

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 геркулес молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 3,52  1,08  3,83 | 5,21  1,08  5,56 | 14,3  11,67  9,66 | 121,25  76,67  101,5 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,43 | 11,85 | 35,63 | 299,42 |  |
| 2 завтрак | Яблоко запеченное | 100 | 2,3 | 0 | 14,7 | 26,3 | 234 |
| Обед | Суп гречневый с курицей  Картофельное пюре  Солянка с маслом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 150  70  80  150  40 | 3,32  1,8  2,4  0,42  1,88 | 3,83  3,2  5,33  0  0,28 | 15,74  10,62  13,59  20,45  19,92 | 115,2  72  166  83  85,6 | 101  206  621  241  2 |
|  | За обед | 530 | 16,72 | 14,7 | 84,57 | 596,06 |  |
| Ус. полдник | Рыба под омлетом  Икра кабачковая  Чай с лимоном  Печенье  Хлеб | 60  40  150  15  10 | 6,38  0,72  0  1,12  2,07 | 10,52  2,83  0  1,47  0,22 | 0,99  4,63  18  11,7  12,0 | 123,8  36,8  60  62,1  56,75 | 438  26  233  89  8 |
|  | За полдник | 327 | 9,53 | 13,27 | 39,54 | 352,3 |  |
|  | Всего за день |  | 37,85 | 37,63 | 174,28 | 1301,18 |  |