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 | 18019025/5 | 4,751,34,39 | 5,961,36,41 | 16,71414,47 | 138,292119 | 882531 |
|  | 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 курицейКартофельное пюреСолянка с масломКомпот из сухофруктовХлеб ржано-пшеничный | 180909018050 | 4,152,063,240,512,9 | 6,044,87,3600,6 | 19,6712,4318,2624,2326,9 | 14486,224290126 | 1012066212418 |
|  | За обед | 650 | 22,09 | 18,93 | 107,47 | 725,4 |  |
| Ус. полдник | Рыба под омлетомИкра кабачковая Чай с лимономПеченье Хлеб | 60401801510 | 6,380,7201,122,07 | 10,522,8301,470,22 | 0,994,631811,712,0 | 123,836,86062,156,75 | 43826233898 |
|  | 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 напитокБатон с маслом | 16016520/5 | 3,521,083,83 | 5,211,085,56 | 14,311,679,66 | 121,2576,67101,5 | 882531 |
|  | 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 курицейКартофельное пюреСолянка с масломКомпот из сухофруктовХлеб ржано-пшеничный | 150708015040 |  3,321,82,40,421,88 |  3,833,25,3300,28 |  15,7410,6213,5920,4519,92 |  115,2721668385,6 |  1012066212412 |
|  | За обед | 530 | 16,72 | 14,7 | 84,57 | 596,06 |  |
| Ус. полдник | Рыба под омлетомИкра кабачковая Чай с лимономПеченье Хлеб | 60401501510 | 6,380,7201,122,07 | 10,522,8301,470,22 | 0,994,631811,712,0 | 123,836,86062,156,75 | 43826233898 |
|  | За полдник | 327 | 9,53 | 13,27 | 39,54 | 352,3 |  |
|  | Всего за день |  | 37,85 | 37,63 | 174,28 | 1301,18 |  |