УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

 МЕНЮ НА 4 апреля 2025 года

 ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная  | 160 | 5,66 | 4,6 | 18,82 | 138,3 | 1,46 | 96 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 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 | 8,43 | 10,12 | 41,15 | 297,36 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 110 | 0 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 110 | 0 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи с курицей  | 150 | 3,4 | 5,3 | 12,72 | 103,35 | 7,72 | 88 |
| Рис с маслом | 110 | 3,56 | 5,64 | 20,97 | 135,33 | 0,03 | 191 |
| Рыба под омлетом | 65 | 9,81 | 3,47 | 30,32 | 75 | 0,49 | 249 |
| Компот | 150 | 0,42 | 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 | 515 | 19,83 | 14,89 | 100,3 | 474,93 | 16,99 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки с маслом | 110 | 3,56 | 5,64 | 20,97 | 135,33 | 0,03 | 195 |
| Подлив с курицей | 30 | 5,84 | 4,62 | 1,49 | 52,1 | 0,33 | 337 |
| Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 6,43 | 23,56 | 3,27 | 263 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 300 | 10,35 | 10,36 | 35,19 | 233,49 | 14,3 |  |
| Итого за день |  | 38,61 | 35,37 | 203,0 | 1041,95 |  |  |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий МБДОУ

 «ЦРР-детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

 МЕНЮ НА 4 апреля 2025 года

 САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** |  Выход блюда  | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 180 | 6,21 | 6,47 | 22,09 | 162 | 1,95 | 96 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 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 | 10,03 | 12,36 | 52,56 | 362,5 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 110 | 0 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 | 243 |
| Итого по приему пищи | 110 | 0 | 0 | 26,36 | 36,1 | 2,21 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи с курицей | 180 | 4,75 | 6,53 | 14,19 | 132 | 19,41 | 88 |
| Рис с маслом | 130 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 169 | 0,035 | 191 |
| Рыба под омлетом | 75 | 11,11 | 4,97 | 36,65 | 95 | 0,61 | 249 |
| Компот | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 0,4 | 241 |
| Хлеб ржаной/ пшеничный | 37/10 | 4,54 | 0,68 | 25,84 | 26,9 | 1,84 | 8 |
| Итого по приему пищи | 612 | 26,25 | 19,14 | 132,36 | 512,9 | 21,99 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки с маслом | 130 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 189,1 | 0,035 | 195 |
| Подлив с курицей | 40 | 8,08 | 6,5 | 2 | 70,4 | 0,55 | 337 |
| Чай с лимоном | 180 | 0 | 0 | 7,75 | 38,28 | 5,33 | 263 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 360 | 14,37 | 13,56 | 40,37 | 320,18 | 16,32 |  |
|  |  | 50,65 | 45,06 | 251,65 | 1231,68 | 49,05 |  |