УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 23 мая 2024г

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 сыром | 180  190  25/5 | 6,21  1,3  2,52 | 6,47  1,3  4,41 | 22,09  16,0  14,47 | 162  92  94,15 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 9,53 | 9,49 | 43,84 | 303,45 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 81 |
| Обед | Суп лапша с курицей  Рис с маслом  Рыба тушенная с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 180  130  70  180  55 | 8,16  4,2  9,66  0,51  2,9 | 8,0  3,23  4,97  0  0,6 | 20,93  29,72  36,65  24,23  26,9 | 165  156,4  115,3  90  126 | 86  191  144  241  8 |
|  | За обед | 615 | 25,61 | 16,89 | 138,76 | 654,8 |  |
| Ус. полдник | Горошница  Кисель  печенье  Хлеб | 180  180  20  10 | 10,63  0  1,5  2,07 | 3,5  0  1,96  0,22 | 18,8  18  14,8  12,0 | 158  60  83,6  56,75 | 211  233  96  8 |
|  | За полдник | 390 | 14,2 | 5,68 | 63,6 | 358,35 |  |
|  | Всего за день |  | 51,18 | 46,91 | 232,25 | 1431,78 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 23 мая 2024г

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 сыром | 160  165  20/5 | 5,66  1,08  2,1 | 4,6  1,08  4,44 | 18,82  12,67  12,06 | 138,53  76,67  68,1 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,84 | 10,12 | 43,55 | 283,3 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 81 |
| Обед | Суп лапша с курицей  Рис с маслом  Рыба тушенная с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 150  110  60  150  40 | 6,28  3,0  6,1  0,43  1,88 | 4,3  2,32  3,47  0  0,28 | 18,76  22,9  30,32  20,45  19,92 | 141,1  128,5  70,88  83  85,6 | 86  191  144  241  8 |
|  | За обед | 530 | 17,81 | 12,37 | 112,57 | 518,38 |  |
| Ус. полдник | Горошница  Кисель  печенье  Хлеб | 150  150  20  10 | 8,2  0  1,5  1,88 | 2,3  0  1,96  0,2 | 12,5  13,5  14,8  11,5 | 133  46,5  83  47,56 | 211  233  89  8 |
|  | За полдник | 330 | 11,58 | 4,46 | 52,3 | 310, |  |
|  | Всего за день |  | 38,63 | 35,66 | 218,2 | 1182,63 |  |