УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 28 мая 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 гречневая молочная | 180 | 4,75 | 5,96 | 16,7 | 138,2 | 88 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 253 |
| Батон с маслом | 25/5 | 4,39 | 6,41 | 14,47 | 119 | 1 |
|  | За завтрак | 400 | 10,44 | 13,67 | 45,18 | 349,2 |  |
| 2 завтрак | Снежок | 120 | 5 | 5 | 7,0 | 90,3 | 251 |
| Обед | Суп гороховый с курицей | 180 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 | 101 |
| Картофельное пюре | 90 | 2,06 | 4,8 | 12,43 | 86,2 | 206 |
| Солянка с маслом | 90 | 3,24 | 7,36 | 18,26 | 242 | 621 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 241 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126 | 8 |
|  | За обед | 650 | 22,09 | 18,93 | 107,47 | 725,4 |  |
| Ус. полдник | Оладьи с повидлом | 65/12 | 3,66 | 4,3 | 30,8 | 154,8 | 448 |
| Салат винегрет | 60 | 4,2 | 4,12 | 7,63 | 71,48 | 9 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 264 |
| Хлеб | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 8 |
| Итого по приему пищи | 327 | 8,85 | 6,68 | 35,72 | 204,94 |  |
|  | Всего за день |  | 49,36 | 47,09 | 221,4 | 1561,2 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 28 мая 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 гречневая молочная | 160 | 3,52 | 5,21 | 14,3 | 121,25 | 88 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 253 |
| Батон с маслом | 20/5 | 3,83 | 5,56 | 9,66 | 101,5 | 1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,43 | 11,85 | 35,63 | 299,42 |  |
| 2 завтрак | Снежок | 120 | 5 | 5 | 7,0 | 90,3 | 251 |
| Обед | Суп гороховый с курицей | 150 | 3,32 | 3,83 | 15,74 | 115,2 | 101 |
| Картофельное пюре | 70 | 1,8 | 3,2 | 10,62 | 72 | 206 |
| Солянка с маслом | 80 | 2,4 | 5,33 | 13,59 | 166 | 621 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 241 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 2 |
|  | За обед | 530 | 16,72 | 14,7 | 84,57 | 596,06 |  |
| Оладьи с повидлом | 65/12 | 3,66 | 4,3 | 30,8 | 154,8 | 448 |
| Салат винегрет | 40 | 3,86 | 3,09 | 5,47 | 52,43 | 9 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 264 |
| Хлеб | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 8 |
| Итого по приему пищи | 277 | 8,28 | 7,37 | 52,3 | 169,67 |  |
|  | Всего за день |  | 37,85 | 37,63 | 174,28 | 1301,18 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оладьи с повидлом | 65/12 | 3,66 | 4,3 | 30,8 | 154,8 | 448 |
| Салат зимний | 60 | 4,2 | 4,12 | 7,63 | 71,48 | 9 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 264 |
| Хлеб | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 8 |
| Итого по приему пищи | 327 | 8,85 | 6,68 | 35,72 | 204,94 |  |