УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 22 МАЯ 2025 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес молочная | 160 | 3,52 | 5,21 | 14,3 | 121,25 | 1,46 | 93 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 125 | 4,35 | 4,8 | 6 | 55 | 1,05 | 251 |
| Итого по приему пищи | 125 | 4,35 | 4,8 | 6 | 55 | 1,05 |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 40 | 0,79 | 3,63 | 4,54 | 53,99 | 6,6 | 75 |
| Суп гороховый с курицей | 150 | 2,62 | 2,3 | 10,3 | 102,38 | 0,18 | 102 |
| Рожки с маслом | 110 | 3,56 | 5,64 | 20,97 | 135,3 | 0,03 | 195 |
| Гуляш | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 103,6 | 0,6 | 152 |
| 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 | 550 | 14,53 | 17,75 | 73,95 | 556,54 | 16,99 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 150 | 3,9 | 4,4 | 10,5 | 122,2 | 11,9 | 77 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 310, | 4,85 | 4,5 | 23,63 | 267 | 9,33 |  |
| Итого за день |  | 32,16 | 37,17 | 164,73 | 1175,9 |  |  |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 22 МАЯ 2025 года

САД ( 3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес молочная | 180 | 4,75 | 5,96 | 16,7 | 138,2 | 1,95 | 93 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 16 | 92 | 1,95 | 253 |
| Батон с маслом | 26/13 | 2,52 | 4,59 | 14,47 | 105,5 | 3,6 | 1 |
| Итого по приему пищи | 409 | 8,6 | 11,85 | 47,17 | 335,7 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 135 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106 | 1,26 | 251 |
| Итого по приему пищи | 135 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106 | 1,26 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 60 | 1,05 | 4,84 | 6,05 | 73,33 | 7,92 | 75 |
| Суп гороховый с курицей | 180 | 3,99 | 2,53 | 17,54 | 117,89 | 0,23 | 102 |
| Рожки с маслом | 130 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 189,3 | 0,03 | 195 |
| Гуляш | 75 | 6 | 7,6 | 2,47 | 124,8 | 0,8 | 152 |
| 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 | 672 | 21,43 | 22,61 | 107,58 | 622,22 | 11,22 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 180 | 5,23 | 5,04 | 12,16 | 146,7 | 14,33 | 77 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,95 | 0,1 | 6,15 | 22,5 | 9,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 370 | 6,18 | 5,14 | 38,51 | 227,2 | 1,1 |  |
|  |  | 48,44 | 47,36 | 200,52 | 1291,12 |  |  |