УТВЕРЖДАЮ :

 Заведующий МБДОУ «ЦРР-

 детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

 Меню на 19 июня 2025г

 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 | 180 | 6,21 | 6,47 | 22,09 | 162 | 88 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 16,0 | 92 | 253 |
| Батон с маслом | 25/5 | 2,52 | 4,41 | 14,47 | 94,15 | 1 |
|  | За завтрак | 400 | 10,03 | 12,18 | 52,56 | 348,15 |  |
| 2 завтрак  | Снежок | 120 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Помидор соленый | 54 | 0,44 | 0,06 | 1,37 | 18,5 | 16 |
| Свекольник с курицей и сметаной | 180 | 4,75 | 6,53 | 14,19 | 132 | 88 |
| Картофельное пюре | 130 | 4,2 | 3,23 | 29,72 | 156,4 | 206 |
| Рыба под омлетом | 70 | 9,66 | 4,97 | 36,65 | 115,3 | 144 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 241 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 47 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126 | 8 |
|  | За обед | 667 | 21,86 | 16,9 | 138,41 | 693,2 |  |
| Ус. полдник | 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 |
|  | Всего за день |  | 49,36 | 47,37 | 249,24 | 1319,15 |  |

 УТВЕРЖДАЮ :

 Заведующий МБДОУ «ЦРР-

 детский сад № 10»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

 Меню на 19 июня 2025г

 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 | 160 | 5,66 | 4,6 | 18,82 | 138,53 | 88 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 12,67 | 76,67 | 253 |
| Батон с маслом | 20/6 | 2,1 | 4,44 | 12,06 | 68,1 | 1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,84 | 10,12 | 43,55 | 283,3 |  |
| 2 завтрак  | Снежок | 120 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Помидор соленый | 35 |  0,33 | 0,09 | 1,03 |  16 |  16 |
| Свекольник с курицей и сметаной | 150 | 3,4 | 5,3 | 12,75 | 103,35 | 88 |
| Картофельное пюре | 110 | 3,0 | 2,32 | 22,9 | 128,5 | 206 |
| Рыба под омлетом | 60 | 6,1 | 3,47 | 30,32 | 70,88 | 144 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 20,45 | 83 | 241 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 8 |
|  | За обед | 550 | 15,06 | 12,8 | 110,09 | 557,98 |  |
| Ус. полдник | Оладьи с повидлом | 65/12 | 3,66 | 4,3 | 30,8 | 154,8 | 448 |
| Салат зимний | 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |