УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 7 июля 2025года

3-7 лет сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | Вит. «С» | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | Каша геркулес молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  23/5 | 6,21  1,3  2,52 | 6,47  1,3  4,41 | | 22,09  14  14,47 | 162  92  94,15 | 1,95  1,05  0 | 88  253  1 |
| 2 завтрак | яблоко | 85 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 3,0 | 9 |  |
| Обед | Салат из св. помидор  Борщ курицей и сметаной  Плов с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 60  180  180  180  48 | 0,6  2,68  13,25  0,51  2,9 | 2,12  2,83  12,9  0  0,6 | | 2,08  17,14  44,2  24,23  26,9 | 60,04  104,7  359,91  90  126 | 12,29  8,25  3,8  0,4  - | 21  38  163  233  8 |
|  | За обед | 628 | 22,74 | 19,39 | | 117,6 | 752,7 | 29,35 |  |
| Ус. полдник | Сырник из творога  Какао  Сметанный соус | 125  180  50 | 6,2  1,2  7 | 7,96  1,3  5,55 | 22,2  7,75  6,62 | | 208,2  38,28  45 | 0,5  3,6  0,01 | 130  263  255 |
| Итого по приему пищи | 355 | 14,37 | 13,63 | | 44,53 | 294,48 | 4,34 |  |
|  | Всего за день |  | 47,61 | 46,39 | | 173,2 | 1455,4 | 39,6 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 7 июля 2025года

Ясли 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | Вит. «С» | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | Каша геркулес молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 5,66  1,08  2,1 | 4,6  1,08  4,44 | 18,82  11,67  12,06 | 138  76,67  68,1 | 1,95  1,05  0 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,84 | 10,12 | 43,09 | 282,77 |  |  |
| 2 завтрак | яблоко | 85 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 3,0 | 9 |
| Обед | Салат из св.помидор  Борщ с курицей и сметаной  Плов с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  150  150  150  40 | 0,45  1,61  10,9  0,42  1,88 | 2,02  1,7  10,6  0  0,28 | 1,56  10,2  38,3  20,45  19,92 | 40,2  82,8  304,32  83  85,60 | 10,2  4,45  3,2  0,3  - | 21  38  163  233  2 |
|  | За обед | 520 | 17,41 | 16,62 | 91,97 | 614,73 | 20,85 |  |
| Ус. полдник | Сырник  Какао  Сметанный соус | 110  150  40 | 4,8  1  3,5 | 5,2  1,2  3,37 | 18,68  6,43  4,08 | 189  23,56  40 | 0,31  1,9  0,11 | 130  263  255 |
|  | Итого по приему пищи | 300 | 8,3 | 8,57 | 29,19 | 252,6 | 2,32 |  |
|  | Всего за день |  | 36,68 | 38,26 | 178,3 | 1269,58 | 28,99 |  |