УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 5 сентября 2025 года

3-7 лет сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  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 | 196  92  94,15 | 84  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 10,03 | 12,24 | 51,37 | 348,15 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 30,0 | 5 |
| Обед | Суп с фрикаделькой  Ленивые голубцы с курицей  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 180  180  180  55 | 8,16  14,21  0,51  2,9 | 8,0  15,73  0  0,6 | 20,93  21,77  24,23  26,9 | 165  321,2  90  126 | 86  287  241  8 |
|  | За обед | 675 | 22,04 | 20,54 | 94,37 | 665,77 |  |
| Ус. полдник | Рыба под омлетом  Огурец свежий  Кисель  Печенье  Хлеб | 80  20  180  18  9 | 6,38  0,02  0  1,12  2,07 | 10,52  0  0  1,47  0,22 | 0,99  0,1  8,98  11,7  12,0 | 123,8  1,2  58  62,1  56,75 | 438  5  233  89  8 |
|  | За полдник | 307 | 9,53 | 13,27 | 39,54 | 352,3 |  |
|  | Всего за день |  | 44,07 | 50,25 | 196,56 | 1376,82 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 5 сентября 2025 года

1-3 лет ясли

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПрПрием 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  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 | 159  76,67  68,1 | 91  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,84 | 10,12 | 43,09 | 282,77 |  |
| 2 завтрак | Груша | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 30,0 | 5 |
| Обед | Суп с фрикаделькой  Ленивые голубцы с курицей  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 150  110  150  40 | 6,28  10,8  0,42  1,88 | 4,3  13,85  0  0,28 | 18,76  19,59  20,45  19,92 | 141,2  287,4  83  85,6 | 86  287  241  8 |
|  | За обед | 550 | 15,58 | 16,03 | 74,6 | 535,2 |  |
| Ус. полдник | Рыба под омлетом  Огурец свежий  кисель  Печенье  Хлеб | 70  20  150  18  10 | 6,38  0,02  0  1,12  1,8 | 10,5  0  0  1,47  3,7 | 0,09  0,1  6,98  11,7  11,5 | 123,8  1,2  40  62,1  47,75 | 438  5  264  89  8 |
|  |  | 268 | 19,12 | 12,3 | 31,49 | 308,1 |  |
|  | Всего за день |  | 35,74 | 40,6 | 151,48 | 1136,4 |  |