УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 11 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 манная 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 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 10,03 | 12,24 | 51,37 | 348,15 |  |
| 2 завтрак | Снежок | 128 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Огурец соленый  Суп лапша с курицей  Жаркое по домашнему с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 30  180  180  180  55 | 0,1  3,52  14,33  0,51  2,9 | 0  5,98  16,31  0  0,6 | 0,8  9,78  29,2  24,23  26,9 | 1,2  165  356,3  90  126 | 5  86  153  241  8 |
|  | За обед | 620 | 22,04 | 20,54 | 94,37 | 665,77 |  |
| Ус. полдник | Горошница  Чай  Печенье  Хлеб | 180  180  18  10 | 10,63  0  1,12  2,07 | 3,5  0  1,47  4,22 | 18,8  8,98  11,7  12,0 | 158  58  62,1  56,75 | 211  264  89  8 |
|  | За полдник | 388 | 13,82 | 9,19 | 51,48 | 334,75 |  |
|  | Всего за день |  | 44,07 | 50,25 | 196,56 | 1376,82 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 11 сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 манная 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 | 88  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,84 | 10,12 | 43,09 | 282,77 |  |
| 2 завтрак | Снежок | 128 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 251 |
| Обед | Огурец соленый  Суп лапша с курицей  Жаркое по домашнему  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 20  150  150  150  40 | 0,08  2,35  11,8  0,42  1,88 | 0,08  4,79  14,6  0  0,28 | 0,06  7,84  26,8  20,45  19,92 | 1,1  113,69  282,58  75  85,6 | 5  34  153  241  8 |
|  | За обед | 520 | 15,58 | 16,03 | 74,6 | 535,2 |  |
| Ус. полдник | Горошница  Чай  Печенье  Хлеб | 150  150  15  10 | 8,2  0  1,12  1,8 | 2,3  0  1,47  3,7 | 12,5  6,98  11,7  11,5 | 133  40  62,1  47,75 | 211  264  89  8 |
|  |  | 225 | 11,12 | 7,47 | 42,68 | 282,75 |  |
|  | Всего за день |  | 35,74 | 40,6 | 151,48 | 1136,4 |  |

1-3 лет ясли