УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 19 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 | 162  92  94,15 | 175  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 10,03 | 12,24 | 51,37 | 348,15 |  |
| 2 завтрак | яблоко | 95 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 9 |
| Обед | Огурец соленый  Суп гроховый с курицей  Картофельное пюре с маслом  Рыба под омлетом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 30  180  130  70  180  55 | 0,1  3,52  4,05  7,8  0,51  2,9 | 0  5,98  6,24  4,68  0  0,6 | 0,8  9,78  18,06  9,84  24,23  26,9 | 1,2  165  142,0  90  90  126 | 5  86  206  249  241  8 |
|  | За обед | 620 | 22,04 | 20,54 | 94,37 | 665,77 |  |
| Ус. полдник | Рис с овощами  Чай  Хлеб | 180  180  10 | 3,46  0  2,07 | 5,8  0  4,22 | 29,7  8,98  12,0 | 177  58  56,75 | 211  264  8 |
|  | За полдник | 370 | 5,53 | 10,02 | 50,68 | 291,7 |  |
|  | Всего за день |  | 44,07 | 50,25 | 196,56 | 1376,82 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 19 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 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 | 138  76,67  68,1 | 175  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,84 | 10,12 | 43,09 | 282,77 |  |
| 2 завтрак | яблоко | 95 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 9 |
| Обед | Огурец соленый  Суп гороховый с курицей  Картофельное пюре с маслом  Рыба под омлетом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 20  150  110  60  150  40 | 0,08  2,35  2,4  4,89  0,42  1,88 | 0,08  4,79  4,19  3,9  0  0,28 | 0,06  7,84  14,45  8,2  20,45  19,92 | 1,1  113,69  105  75  85,6 | 5  34  206  249  241  8 |
|  | За обед | 520 | 15,58 | 16,03 | 74,6 | 535,2 |  |
| Ус. полдник | Рис с овощами  Чай  Печенье  Хлеб | 150  150  10 | 2,94  0  1,8 | 4,92  0  3,7 | 25,28  6,98  11,5 | 150,89  40  47,75 | 211  264  89  8 |
|  |  | 250 | 4,74 | 8,68 | 43,76 | 238,64 |  |
|  | Всего за день |  | 35,74 | 40,6 | 151,48 | 1136,4 |  |

1-3 лет ясли