УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 23 сентября 2025 г

Сад (3-7) лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | |  | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Вит.С |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | 1,46 |  |
| Каша манная молочная | 180 | 6,77 | 5,97 | 21,8 | 171 | 1,46 | 43 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 1,9 | 253 |
| Батон с маслом | 25/5 | 4,39 | 6,41 | 14,47 | 119 | 4,82 | 1 |
| Итого по приему пищи | 400 | 10,44 | 13,67 | 45,18 | 349,2 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  | 32,0 |  |
| груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |  | 8 |  |
| Итого по приему пищи |  |  |  |  |  | 0,18 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  | 0,04 |  |  |
| Свекольник с курицей и сметаной | 180 | 4,22 | 5,2 | 13,77 | 145 | 24,89 | 34 |
| Картофельное пюре | 90 | 2,06 | 4,8 | 12,43 | 86,2 | 0,36 | 206 |
| Солянка с маслом | 90 | 3,24 | 7,36 | 18,26 | 242 | 1,3 | 621 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 90 | 7,36 | 241 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126 |  | 8 |
| Итого по приему пищи | 650 | 22,09 | 18,93 | 107,47 | 725,4 | 1,2 |  |
| Суп «Волна» | 180 | 2,0 | 2,2 | 6,02 | 104,5 | 0 | 40 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Булочка детская | 50 | 3,8 | 2,7 | 18,2 | 11,05 | 0 | 473 |
| Хлеб | 10 | 2,07 | 0,22 | 12,0 | 56,75 | 1,2 | 8 |
| Итого по приему пищи | 327 | 7,87 | 5,14 | 45,54 | 352,3 |  |  |
| Всего за день |  | 49,36 | 47,09 | 221,4 | 1561,2 | 1,46 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

Меню на 23 сентября 2025г

Ясли (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | |  | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Витамин С |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 160 | 5,86 | 3,94 | 18,7 | 143 | 1,46 | 43 |
| Кофейный напиток | 165 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,76 | 1,46 | 253 |
| Батон с маслом | 20/5 | 3,83 | 5,56 | 9,66 | 101,5 | 1,9 | 1 |
| Итого по приему пищи | 350 | 8,43 | 11,85 | 35,63 | 299,42 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 32,0 | 8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник с курицей и сметаной | 150 | 3,38 | 4,5 | 11,03 | 116 | 0,18 | 34 |
| Картофельное пюре | 70 | 1,8 | 3,2 | 10,62 | 72 | 0,04 | 206 |
| Солянка с маслом | 80 | 2,4 | 5,33 | 13,59 | 166 | 24,89 | 621 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 0,36 | 241 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 1,3 | 2 |
| Итого по приему пищи | 530 | 16,72 | 14,7 | 84,57 | 596,06 | 7,36 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Волна» | 150 | 1,16 | 1,6 | 5,9 | 96,32 | 1,2 | 40 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Булочка детская | 50 | 3,8 | 2,7 | 18,2 | 110 | 0 | 473 |
| Хлеб | 10 | 2,07 | 0,22 | 12,0 | 56,75 | 0 | 8 |
| Итого по приему пищи | 327 | 9,53 | 13,27 | 39,54 | 352,3 | 1,2 |  |
| Всего за день |  | 37,85 | 37,63 | 174,28 | 1301,18 |  |  |