УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 1 октября 2025 года

ЯСЛИ (1-3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 160 | 3,52 | 5,21 | 14,29 | 143 | 1,46 | 44 |
| Кофейный напиток | 165 | 0 | 0 | 12,67 | 76,76 | 1,46 | 253 |
| Батон с маслом | 20/5 | 1,69 | 4,44 | 9,66 | 82,8 | 1,9 | 1 |
| Итого по приему пищи | 350 | 5,11 | 10,73 | 36,63 | 302,65 | 4,82 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша | 95 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 40 | 2,5 | 88 |
| Итого по приему пищи | 95 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 40 | 2,5 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гречневый с курицей | 150 | 2,62 | 2,3 | 10,3 | 113,69 | 2,7 | 101 |
| Ленивые голубцы с мясом | 150 | 10,8 | 13,85 | 19,59 | 287,4 | 15,03 | 287 |
| Компот | 150 | 0 | 0 | 20,45 | 83 | 0,36 | 241 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 30/10 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1,3 | 8 |
| Итого по приему пищи | 530 | 18,43 | 21,01 | 81,99 | 580,63 | 6,76 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники с картофелем | 140 | 7,14 | 4,2 | 43,25 | 241,1 | 19,4 | 438 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,98 | 40 | 0 | 264 |
| Итого по приему пищи | 290 | 7,14 | 4,2 | 43,25 | 241,1 | 19,4 |  |
| Итого за день |  | 33,28 | 36,12 | 176,58 | 1084,46 | 35,59 |  |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ляшенко

МЕНЮ НА 1октября 2025 года

САД (3-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | Выход блюда | белки | жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 180 | 4,75 | 5,96 | 16,7 | 171 | 1,95 | 44 |
| Кофейный напиток | 190 | 0 | 0 | 16 | 92 | 1,95 | 253 |
| Батон с маслом | 26/5 | 2,52 | 4,59 | 14,47 | 105,5 | 3,6 | 1 |
| Итого по приему пищи | 401 | 7,38 | 11,85 | 47,17 | 368,5 | 7,5 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 40 | 2,5 | 88 |
| Итого по приему пищи | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 40 | 2,5 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гречневый с курицей | 180 | 3,99 | 6,53 | 17,54 | 127 | 9,7 | 101 |
| Ленивые голубцы с курицей | 180 | 14,21 | 15,73 | 21,77 | 321,3 | 20,13 | 287 |
| Компот | 180 | 0 | 0 | 24,23 | 90 | 0,4 | 241 |
| Хлеб ржаной/ пшеничный | 34/17 | 4,54 | 0,68 | 25,84 | 26,9 | 1,84 | 8 |
| Итого по приему пищи | 641 | 27,35 | 24,25 | 104,38 | 605,91 | 9,64 |  |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники с картофелем | 170 | 10,34 | 6,2 | 63,29 | 351 | 21,4 | 438 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 58 | 0 | 264 |
| Итого по приему пищи | 327 | 10,34 | 6,2 | 63,29 | 351 | 21,4 |  |
|  |  | 43,58 | 47,69 | 213,63 | 1210,95 | 42,2 |  |