

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"
Зарубина Т.Л.



Меню на 17 Сентября 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ техно лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша из пшена и риса	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
	итого		335	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
	итого		100				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	80	Рис отварной	80	14,29	11,71	9,73	112
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	74	Помидор свежий	30	0,35	0,1	1,1	7,3
	Итого		480	26,17	18,01	44,23	439,5
4		Полдник:					
	263	Вак - беляш	60	1,65	0,16	11,3	53,28
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	80	0,44	0,19	13,61	58
	итого		290	2,09	0,35	34,51	170,68
Калорийность всего за день (ккал):							
			1205	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____

Кладовщик _____

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.



Меню на 17 Сентября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша из пшена и риса	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
итого			400	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	132	Капуста тушеная	130	2,31	2,29	9,74	113,2
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	113
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	74	Помидор свежий	30	0,35	0,1	1,1	7,3
итого			650	15,53	8,68	65,5	617,4
4		Полдник:					
	263	Вак - беляш	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Яблоко	150	0,44	0,19	13,61	87
итого			400	6,04	6,89	39,81	310,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1600	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л



Меню на 17 Сентября 2021г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	№ техно лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша из пшена и риса	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
итого			400	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	132	Капуста тушеная	130	2,31	2,29	9,74	113,2
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	113
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	74	Помидор свежий	30	0,5	0	12,7	82,5
итого			650	15,68	8,58	77,1	692,6
4		Уплотненный полдник:					
	263	Вак - беляш	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	71,3
		Яблоко	250	0,44	0,19	13,61	145
Итого			500	6,08	6,9	30,21	368,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1200	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: _____

Кладовщик: _____