

Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"



Зарубина Т.Л

Меню на 26 Ноября 2021г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	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
		Сыр	15	3,48	4,43	0	54
итого			415	14,58	19,39	58,47	392,519
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
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			620	20,32	6,79	80,42	661,15
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
	36	Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	145
Итого			640	20,45	17,58	81,99	728,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1185	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: _____
Кладовщик:

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



Меню на 26 Ноября 2021г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	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
		Сыр	15	3,48	4,43	0	54
	итого		350	13,08	18,09	49,88	338,619
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
	302	Лапша отварная	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	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
	Итого		440	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Вак - беляш	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	58
	итого		280	16,44	12,99	35,01	225,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1170	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____



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

Меню на 26 Ноября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	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
		Сыр	15	3,48	4,43	0	54
итого			415	14,58	19,39	58,47	392,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	130	0,5	0	12,7	82,5
итого			130				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Вак - беляш	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
итого			400	6,04	6,89	39,81	310,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1545	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар:

Кладовщик:

(Handwritten signature)