

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



Меню на 30 Декабря 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша пшеничная на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-6,98	0	0,019
			2,2	2,9	22,3	125,1
итого		335	5,75	6,98	48,77	281,499
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Картофельное пюре	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба запеченная с овощами	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
		460	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пицца	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с молоком	130	3,97	0,32	0,07	18,84
		50	7,96	1,68	13,98	96
итого		235	22,17	8,38	42,25	338,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1130	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 Декабря 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша пшеничная на молоке	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	0	0	0,019
итого		380	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	120	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		120				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба запеченная с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		620	16,35	29,82	110,23	896,37
4	Полдник:					
103	Пицца	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	50	7,96	1,68	13,98	180
итого		400	22,17	8,38	42,25	422,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1520	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 Декабря 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша пшеничная на молоке	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	0	0	0,019
итого		400	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба запеченная с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		630	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Пицца	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Суп молочный с мак. изделиям	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Чай с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	50	7,96	1,68	13,98	180
итого		540	26,57	14,03	65,54	662,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____