

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



Меню на 22 Апреля 2022г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	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	10				
итого			345	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	Рассольник со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Капуста тушеная	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из чернослива и кураги	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	Кекс зебра	50	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	100				
итого			300	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1185	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____

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



Меню на 22 Апреля 2022г

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 Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	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	10				
итого			410	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	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 кураги и чернослива	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	Кекс зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
		Яблоко	100				
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1560	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 22 Апреля 2022 г
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 Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	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	10				
итого			410	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	Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушенная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги и чернослива	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	Кекс зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	100	11,17	10,28	31,78	264
		Макароны с сыром	120				
Итого			470	16,81	16,99	48,38	487,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1180	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: _____
 Кладовщик: _____