

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л.



Меню на 6 Мая 2022г

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 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 с лимоном	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	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 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	Кекс зебра	50	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с молоком	150	2		9,6	59,4
			100				
итого			300	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1175	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик

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



Меню на 6 Мая 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 с лимоном	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	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	Кекс зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с молоком	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	80				
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1550	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Мая 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 с лимоном	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	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	Кекс зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с молоком	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	100	11,17	10,28	31,78	264
		Макароны с маслом	120				
Итого			470	16,81	16,99	48,38	487,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1170	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: _____
Кладовщик: _____