

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л



Меню на 9 сентября 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	хлеб	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
		кондитерское изделие	30				
итого			365	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 Харчо	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Макароны отварные	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из 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	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	80				
итого			290	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1195	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____

Кладовщик _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л



Меню на 9 сентября 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
		хлеб	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
		кондитерское изделие	30				
итого			430	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 Харчо	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Перловка отварная	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	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
		Фрукт	150				
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1580	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л.



Меню на 9 сентября 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
		Хлеб	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
		Кондитерское изделие	20				
итого			420	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 харчо	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Перловка отварная	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	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 сыром	120				
Итого			470	16,81	16,99	48,38	487,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1190	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: _____

Кладовщик: _____