

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



Меню на 23 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 Пшенная	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 сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
			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	Макаронны отварные	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш из говядины	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 Фараон	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 23 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 Пшеничная	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 сахаром	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	Суп Харчо	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Перловка отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	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 Фараон	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):							
			1550	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 23 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 Пшенная	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 сахаром	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	Суп харчо	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Перловка отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	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 Фараон	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):							
			1170	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: _____
Кладовщик: