

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



Меню на 12 Октября 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Гречневая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с лимоном	150	3,94	3,26	16,46	28
итого		335	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета мясная	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Помидор свежий	30				
итого		650	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Сочень с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
		400	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

M


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

Меню на 12 Октября 2022 г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Гречневая	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	30	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с лимоном	150	3,94	3,26	16,46	28
		30				
итого		365	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета мясная	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из кураги	20	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Помидор свежий	30	3,2	0,4	20	96
		40				
итого		660	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Сочень с творогом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	150				
итого		605	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1780	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____