

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



Меню на 18 Октября 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)


№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Геркулесовая	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие	30				
итого		360	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	150	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Печень по строгановски	40	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
	огурец	30				
Итого		490	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		290	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

М


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

Меню на 18 Октября 2022г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша геркулесовая	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие	30				
итого		430	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Печень по строгановски	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	огурец	30				
итого		630	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150				
итого		220	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1430	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок
 Повар _____
 Кладовщик _____

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



Меню на 18 Октября 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша геркулесовая	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие	30				
итого		430	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Печень по-строгановски	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец	30				
итого		650	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	картофель запеченный с сыром	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	150				
итого		640	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1870	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

