

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



Меню на 21 Октября 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 Пшеничная	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
		Сыр	15				
	итого		350	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 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 Зебренок	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
	итого		210	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1100	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик 4

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



Меню на 21 Октября 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
		Сыр	20				
	итого		420	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 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 Зебренок	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):							
			1570	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: М

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



Меню на 7 Октября 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 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	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 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
		Огурец свежий	20				
итого			640	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):							
			1190	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: _____
Кладовщик: А