

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



Меню на 26 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:					
8	Каша Гречневая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	30	2,4	0,3	0,07	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	20				
итого		335	4,7	5,06	18,25	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Крестьянский со сметаной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Рис отварной	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	котлета мясная	50	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из кураги	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		20				
		460	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Сочень с творогом	60	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		310	12,14	9,55	34,99	201,61
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 26 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	150	3,94	3,26	16,46	28
	Кондитерское изделие	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
			3,2	0,4	20	96
		40				
итого		630	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):						
		1750	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____