

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

Меню на 2 Ноября 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:					
	Каша кукурузная	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	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	20	0,44	3,04	14,84	87,6
итого		350	7,31	14,97	44,91	343,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Макаронны отварные	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Котлета из говядины	40	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
итого		475	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Пицца	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	31,98	89
итого		250	5,95	3,02	51	181,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1175				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 2 ноября 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша кукурузная	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	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		425	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	макаронь отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		620	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Пицца	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		250	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1445				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик:

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

Меню на 2 Ноября 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Кукурузная	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	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	0,5	0,6	15,4	131,2
итого		425	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107
278	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	150				
итого		450	16,13	4,67	245,14	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1655				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____