

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

Меню на 7 Декабря 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 Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	30	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай с лимоном	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Сыр	10	0,04	0,01	6,99	28
		345				
итого		335	4,76	5,11	18,26	196,88
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	60	11,92	8,8	11,64	173
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		20				
		470	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	70	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		280	12,14	9,55	34,99	201,61
Калорийность всего за день (ккал):						
		1185	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 7 Декабря 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 Геркулесовая	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 сахаром	150	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	15				
итого		350	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
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	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		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	180	4,35	4,8	33,52	88,5
		430	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: _____

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



Меню на 7 Декабря 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 Геркулесовая	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 сахаром	150	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	15				
итого		350	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
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	Кисель	180	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		790	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
итого		605	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1845	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____