

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



Меню на 8 Декабря 2022 г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша рисовая	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		385	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба порциями в соусе	60	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот из кураги	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	10	72
		490	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	50	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	100				
итого		280	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1305	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 Декабря 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша рисовая	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		410	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	с	4,8	33,52	132,75
итого		200				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба порциями в соусе	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
		30				
итого		660	16,35	29,82	110,23	620,9
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150				
итого		400	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 Декабря 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша рисовая	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		200				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба порциями в соусе	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
		30				
итого		660	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Пирожок с капустой	100	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Какао с молоком	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Суп молочный с лапшой	100	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150				
итого		590	18,61	12,35	51,56	482,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1880	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____