

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



Меню на 15 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:					
215	Омлет	80	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	15				
итого		280	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Кудрявый	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		460	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с творогом	50	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	58
итого		270	4,36	3,25	40,54	209,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1110	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 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:					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20				
итого		345	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Суп Кудрявый	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		610	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Ватрушка с творогом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
итого		400	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1505	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 Декабря 2022г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20				
итого		400	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Суп Кудрявый	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Пюре картофельное	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		610	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Ватрушка с творогом	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
	Каша гречневая	250				
итого		460	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1620	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____