

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

Меню на 20 Декабря 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
	кондитерское изделие	30				
итого		380	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Макароны отварные	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтели из сердца	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		480	47,04	57,2	81,92	623,96
4	Полдник:					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100				
			0	0	0	129,83
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 Декабря 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	30				
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные изделия отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	30				
итого		650	40,34	63,3	159,1	841,91
4	Полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150				
			16,28	8,1	21,61	225,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 Декабря 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	9,28	5,7	42,14	216,39
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные изделия отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Помидор свежий	30				
итого		650	30,11	23,8	163	798,41
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Рис	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	150				
итого		630				
Калорийность всего за день (ккал):		1860				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____