

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



Меню на 22 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	30	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	15				
итого		350	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
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
итого		180	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1120	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 22 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	175	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	20				
итого		420	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	с	4,8	33,52	132,75
итого		150				
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
		150				
итого		400	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1630	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

У

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



Меню на 22 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	20				
итого		420	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
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	70	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	200	3,97	0,32	0,07	18,84
		150				
итого		660	18,61	12,35	51,56	482,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1890	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Handwritten signature