

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

Меню на 26 Декабря 2022

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Конфета	30				
итого		390	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Борщ	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Булочка с повидлом	50	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Фрукт	70				
итого		270	4,17	3,23	27,04	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 26 Декабря 2022

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Конфета	30				
итого		455	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Борщ	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		660	50,28	30,24	122,29	929,81
4	Уплотненный полдник:					
104	Булочка с повидлом	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай	150	0,67	0,13	5,43	125,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Макаронны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	фрукт	100	3	2	42	120
итого		560	17,77	11,73	114,22	553,079
Калорийность всего за день (ккал):						
		1825	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

Ц