

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

Меню на 10 Января 2023г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша ячневая	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	150	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Суфле из печени	40	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
	Помидор свежий	30				
Итого		490	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Королевская ватрушка	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80				
итого		290	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 10 Января 2023г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша ячневая	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		420	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Суфле из печени	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	30				
итого		630	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Королевская ватрушка	100	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	180				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1630	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар
Кладовщик

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



Меню на 10 Января 2023г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша ячневая	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		420	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Суфле из печени	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		650	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Королевская ватрушка	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	картофель запеченный с сыром	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	200				
итого		640	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1860	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
