

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



Меню на 13 Января 2023г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Кондитерское изделие	15				
итого		280	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Суп Рассольник со сметаной	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Кисель	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			0,6	0,2	4,2	7,9
		450	20,625	22,051	76,468	718,27
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	50	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай с сахаром	130	0,04	0,01	6,99	0,019
итого		180	15,91	0,96	9,86	72,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1010	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____
Кладовщик: _____

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

Меню на 13 Января 2023г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
		Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
		Кондитерское изделие	20				
	итого		495	25,78	21,19	94,766	641,03
2		2 завтрак:					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		150				
3		Обед:					
	146	Суп Рассольник со сметаной	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Горошница	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
	34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	итого		630	24,05	34,87	55,67	743,42
4		Полдник:					
	99	Расстегай с рыбой	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	132	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	60	2,34	13,24	0,54	96
	итого		310	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):							
			1585	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 13 Января 2023г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
	Кондитерское изделие	20				
итого		455				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Рассольник со сметаной	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Горошница	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
		30				
итого		650	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
99	Расстегай с рыбой	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель отварной	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	60	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		550	22,86	18,99	52,13	256,969
Калорийность всего за день (ккал):						
		1805	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____