

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



Меню на 18 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:					
	Каша ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Компот консервированный	20	0,44	3,04	14,84	87,6
	Сыр	15				
итого		365	7,31	14,97	44,91	343,419
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Макароны отварные	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	40	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
	Кукуруза консервированная	35				
итого		480	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Какао с молоком	150	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	100				
итого		250	5,95	3,02	51	181,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1245				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 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:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Компот консервированный	40				
	Сыр	20				
итого		455	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Кукуруза консервированная	35				
итого		625	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	120				
итого		370	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1630				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

