

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



Меню на 19 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 пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	15				
итого		350	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
		480	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с творогом	50	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100	0,44	0,19	13,61	58
итого		300	4,36	3,25	40,54	209,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1280	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 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 пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
итого		400	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Суп Картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
итого		640	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Ватрушка с творогом	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100	0,44	0,19	13,61	87
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	250				
итого		460	8,3	5,28	66,69	424,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1680	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____