

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л.

Меню на 20 Января 2023г

Ясли

(режим работы группы 10,5)



№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	66	Каша из пшена и риса	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Кондитерское изделие	15				
итого			350	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель в молоке	80	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
Итого			450	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Расстегай	50	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	100				
итого			300	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1250	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____

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



Меню на 20 Января 2023 г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша из пшена и риса	180	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Кондитерское изделие	25				
итого			430	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
итого			180				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель в молоке	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Горошек консервированный	40				
итого			660	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Уплотненный полдник:					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	150	11,17	10,28	31,78	264
		Макароны отварные с сыром	250				
		Хлеб	50				
Итого			700	16,81	16,99	48,38	487,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1270	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: _____
Кладовщик: _____