

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



Меню на 7 Апреля 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/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 с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
		Сыр	15				
	итого		490	25,78	21,19	94,766	641,03
	2	2 завтрак:					
		Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		180				
	3	Обед:					
	146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш из говядины	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
		Огурец свежий	40				
	итого		670	24,05	34,87	55,67	743,42
	4	Полдник:					
	99	Кекс Зебренок	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	150	2,34	13,24	0,54	96
	итого		400	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):							
			1740	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: 14

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



Меню на 7 Апреля 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 с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	15				
итого		450				
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Кудрявый	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Горошница	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	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
	Огурец свежий	40				
итого		660	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
99	Кекс Зебренок	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель отварной	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		640	22,86	18,99	52,13	256,969
Калорийность всего за день (ккал):						
		1930	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____