

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



Меню на 16 Мая 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Сыр	20				
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтеля из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
	огурец свежий	40				
итого		660	40,34	63,3	159,1	841,91
4	Полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	180				
			16,28	8,1	21,61	225,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):			1570		1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 16 Мая 2023г
Сад
(режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Сыр	20				
итого		420	9,28	5,7	42,14	216,39
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтеля из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	огурец свежий	40				
итого		660	30,11	23,8	163	798,41
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	200				
итого		680				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1940				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____