

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



Меню на 18 Мая 2023 г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	25				
итого		360	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	60	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	10	72
		490	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	50	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	80				
итого		260	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1260	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 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:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	кисломолочный продукт	180	с	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
	кукуруза консервированная	30				
итого		660	16,35	29,82	110,23	620,9
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150				
итого		400	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____
Кладовщик: _____

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

Меню на 4 Мая 2023г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с молоком	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	куруруза консервированная	30				
итого		660	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай с сахаром	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	150				
394	Суп молочный с лапшой	200	3,97	0,32	0,07	18,84
		150				
итого		810	18,61	12,35	51,56	482,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		2080	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____