

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



Меню на 31 Мая 2023г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	30	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай с сахаром	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	сыр	10	0,04	0,01	6,99	28
		345				
итого		335	4,76	5,11	18,26	196,88
2	2 завтрак:					
	сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макаронны отварные	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из чернослива и свежих фруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
	помидор свежий	30				
		485	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Биточек манный со сгущенным молоком	60	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		310	12,14	9,55	34,99	201,61
Калорийность всего за день (ккал):						
		1280	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

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



Меню на 31 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:					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с сахаром	150	3,94	3,26	16,46	28
	сыр	20				
итого		355	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180/7	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из чернослива и св. фруктов	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	помидор свежий	40				
итого		480	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Биточек манный со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
		430	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

M

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 31 Мая 2023 г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	150	5,67	5,28	32,55	200
	хлеб	30	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с сахаром	150	3,94	3,26	16,46	28
	сыр	20				
итого		355	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из чернослива и свежих ф	180	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	помидор свежий	40	3,2	0,4	20	96
итого		790	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Биточек манный со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	180				
итого		605	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1930	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: