

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

Меню на 4 Августа 2023г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	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	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	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	20				
Итого			470	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	80				
итого			280	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 4 Августа 2023г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	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	30				
итого			430	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
итого			180				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник	180	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	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий	30				
итого			630	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150				
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1640	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____