

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

Меню на 23 Августа 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	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Кондитерское изделие	20	0,04	0,01	6,99	28
		355				
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	Макароньы отварные	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
	Компот	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: М

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



Меню на 23 Августа 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 сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		365	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	Макаронны 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	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: _____

4