

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



Меню на 30 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:					
	Каша ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Компот конс	30				
итого		360	6,87	11,93	30,07	255,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Макароны отварные	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	40	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
итого		465	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	100				
итого		250	5,95	3,02	51	181,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1225				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: ~~Хлеб пшеничный~~

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 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:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	КОМПОТ КОНС	40				
итого		435	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи	180	6,2	6	10,3	180
26	макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	40				
итого		680	29	20,8	47,4	698,35
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	180				
итого		430	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1675				

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: _____

итого		680	29	20,8	47,4	698,35
--------------	--	-----	----	------	------	--------

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



Меню на 30 Августа 2023г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Компот конс	40				
итого		435	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи	180	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Бульон из говядины	70	16,5	13,3	4,1	175,75
32	Компот	180	0,7	0,09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	40				
итого		640				
4	Уплотненный полдник:					
	Вак - беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107
278	Суп молочный	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	150				
итого		450	16,13	4,67	214,34	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1705				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____