

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



Меню на 31 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:						
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Печенье	20				
итого		355	11,45	12,06	22,55	243,93
2 завтрак:						
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3 Обед:						
	Суп картофельный с	150	0,79	1,08	4,84	134,3
101	клетчатка					
55	Рис отварной	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		490	15,85	9,215	48,53	459,33
4 Полдник:						
104	Булочка Дорожная	50	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100	0,44	0,19	13,61	58
итого		300	4,36	3,25	40,54	209,019
Калорийность всего за день (ккал):						
	55 Рис отварной	1295	32,91	47,04	199,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____



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

Меню на 31 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:					
215	Каша пшеничная	100	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Печенье	30				
итого		355	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Помидор свежий	40				
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Булочка Дорожная	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	180	0,44	0,19	13,61	87
итого		430	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1615	40,51	42,17	177,72	1365,5

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 31 августа 2023г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Печенье	30				
итого		410	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Суп Картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,53	0,16	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	40				
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Булочка Дорожная	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	200	0,44	0,19	13,61	87
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	250				
итого		460	8,3	5,28	66,69	424,619
Калорийность всего за день (ккал):						
	226 котлета рыбная	1700	42,67	34,281	188,92	1114,247

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____