

Меню на 1 сентября 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	Батон	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
		Сыр	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 со сметаной	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
			20				
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
Итого			470	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Расстегай	50	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	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 _____

			150	2,65	2,33	11,31	0,019
--	--	--	-----	------	------	-------	-------

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л.



Меню на 1 Сентября 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
		Батон	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
		Сыр	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 со сметаной	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
			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: _____

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



Меню на 13 июля 2023 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша Рябушка на молоке	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			400	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба с овощами	70	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	кукуруза	40				
итого			660				
4		Полдник:					
	103	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____