

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

Меню на 6 Сентября 2023г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ 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	Макаронны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из чернослива и свежих яблок	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		555	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
272	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		500	28,49	17,87	59,11	500,96
Калорийность всего за день (ккал):						
		1540	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 6 Сентября 2023 г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	150	5,67	5,28	32,55	200
	хлеб	30	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с сахаром	150	3,94	3,26	16,46	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		365	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из чернослива и свежих ф	180	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	помидор свежий	30	3,2	0,4	20	96
итого		780	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Биточек манный со сгущенным	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	180				
итого		605	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1900	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____

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

Меню на 6 Сентября 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	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
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 из чернослива и свежих	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	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: _____