

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



Меню на 22 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:					
215	Каша гречневая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Кондитерское изделие	20				
итого		285	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макароны отварные	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот из кураги и свежих	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		620	17,925	14,221	61,218	643,77
4	Полдник:					
99	Кекс Зебра	60	15,87	0,95	2,87	72,45
	сыром	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100				
итого		530	18,25	14,2	10,4	168,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1615	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 22 Сентября 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Каша гречневая	105	5,67	5,28	32,55	200
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
	Кондитерское изделие	30				
итого		500	21,84	17,93	78,308	607,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из кураги и свежих	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	40				
итого		650	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
99	Кекс Зебренок	70	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	150	2,34	13,24	0,54	96
итого		400	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1730	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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

Меню на 22 Сентября 2023г.

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
	Кондитерское изделие	30				
итого		465				
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из кураги и свежих	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	40				
итого		660	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
99	Кекс Зебренок	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель запеченный с	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		640	22,86	18,99	52,13	256,969
Калорийность всего за день (ккал):						
		1945	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: