

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



Меню на 10 Октября 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:					
4	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
итого		355	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	2	2,4	2,8	61,4
итого		180				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Суфле из печени	50	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
	Помидор свежий	30				
Итого		580	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		290	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 10 Октября 2023г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		420	2,5	3,95	0	161,919
2 2 завтрак:						
к/к	Снежок	180	2	2,4	2,8	88,5
итого		180				
3 Обед:						
102	Суп гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Суфле из печени	70	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	40				
итого		640	18,328	9,52	90,85	519,5
4 Полдник:						
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	180				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

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



Меню на 10 Октября 2023г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		420	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	2	2,4	2,8	88,5
итого		180				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Картофельное пюре	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Суфле из печени	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	40				
итого		660	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	80	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	180				
итого		580	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1840	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

