

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



Меню на 15 Ноября 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	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	40	2,4	0,3	15	72
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	200	3,94	3,26	16,46	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		450	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200/7	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 кураги	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		460	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Биточек манный со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	200	4,35	4,8	33,52	88,5
		470	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: М

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



Меню на 15 Ноября 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	175	5,67	5,28	32,55	200
	хлеб	40	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	200	3,94	3,26	16,46	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		450	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200/7	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 кураги	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	50	0,14	0,04	0,9	154,1
			3,2	0,4	20	96
итого		460	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Биточек манный со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	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	200				
итого		605	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1695	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____