

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

Меню на 20 Ноября 2023

Ясли

(режим работы группы(12 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	20				
итого		380	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	99
итого		180				
3	Обед:					
82	Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтели из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	0,019
10	Макароны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	100				
итого		640	11,27	8,33	46,13	199,038
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 Ноября 2023

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	200	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	30				
итого		475	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
итого		180				
3	Обед:					
82	Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		660	48,08	21,84	113,89	855,31
4	Полдник:					
104	Омлет	150	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
10	Чай с сахаром	200	5,5	4,9	9,09	0,019
	Фрукт	130				
итого		360	12,5	9,4	56,79	259,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1675	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 Ноября 2023

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каца манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	200	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	30				
итого		475	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		40				
итого		680	50,28	30,24	122,29	929,81
4	Уплотненный полдник:					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай с сахаром	200	0,67	0,13	5,43	125,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Макароны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Фрукт	130	3	2	42	120
итого		680	17,77	11,73	114,22	553,079
Калорийность всего за день (ккал):						
		2015	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____