

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

Меню на 24 Ноября 2023г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

| № рец. | № тех нол ог.к | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. |
|---|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------|
| | | | | Б | Ж | У | ценность (ккал) |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 66 | Каша пшеничная | 150 | 4,5 | 7,4 | 23,5 | 179,5 |
| | к/к | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | к/к | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | | Чай | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 0,019 |
| | | Кондитерское изделие | 20 | | | | |
| итого | | | 355 | 9,6 | 13,66 | 49,88 | 284,619 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | к/к | Сок | 180 | 0,5 | 0 | 12,7 | 55 |
| итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 3 | Суп Рассольник со сметаной | 180 | 2,8 | 0,6 | 6,5 | 109,4 |
| | 302 | Картофель в молоке | 130 | 5,73 | 0,4 | 25,76 | 162,5 |
| | 289 | Биточек из говядины | 60 | 6,8 | 5,2 | 6,9 | 114,8 |
| | 32 | Компот из кураги и чернослива | 180 | 0,33 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| Итого | | | 570 | 17,26 | 6,6 | 59,16 | 482,7 |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 263 | Расстегай | 50 | 16 | 12,8 | 11,8 | 108,5 |
| | | Чай с сахаром | 150 | 2 | | 9,6 | 59,4 |
| | | Макаронны отварные с сыром | 250 | | | | |
| | | Хлеб | 50 | | | | |
| | | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | | 600 | 16 | 12,8 | 21,4 | 167,9 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | 1705 | 38,36 | 32,02 | 141,32 | 1049,8 |

Повар _____

Кладовщик _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л.

Меню на 24 Ноября 2023г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец. | № тех нол | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 66 | Каша пшеничная | 180 | 5,2 | 8,6 | 27,4 | 209,4 |
| | | Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | | Чай | 180 | 2,65 | 2,33 | 11 | 0,019 |
| | | Кондитерское изделие | 30 | | | | |
| итого | | | 435 | 11,1 | 14,96 | 58,47 | 338,519 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | к/к | Сок | 180 | 0,5 | 0 | 12,7 | 82,5 |
| итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 3 | Суп Рассольник со сметаной | 200 | 2,8 | 0,6 | 6,5 | 145,8 |
| | 302 | Картофель в молоке | 130 | 7,45 | 0,5 | 25,76 | 181,25 |
| | 289 | Биточек из говядины | 70 | 6,8 | 5,2 | 6,9 | 142,1 |
| | 34 | Компот | 200 | 0,07 | 0,09 | 21,26 | 96 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| итого | | | 640 | 20,32 | 6,79 | 80,42 | 661,15 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 263 | Расстегай | 70 | 5,6 | 6,7 | 16,6 | 151,9 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 0 | 71,3 |
| | 36 | Фрукт | 150 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 |
| | | Макароны отварные с сыром | 250 | | | | |
| | | Хлеб | 50 | | | | |
| Итого | | | 720 | 16,81 | 16,99 | 48,38 | 487,2 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | |
| | | | 1255 | 33,36 | 30,44 | 178,48 | 1399,3 |

Повар: _____
Кладовщик: М