

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

Меню на 30 Ноября 2023 г Ясли

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		610	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
394	Макароны с сыром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	80				
итого		560	20,48	10,22	48,34	356,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1780	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 30 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:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		420	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Сок	180	с	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	200	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
итого		670	16,35	29,82	110,23	620,9
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	180				
итого		450	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1720	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____



Меню на 30 Ноября 2023г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		420	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	200	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		670	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Какао с молоком	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	180				
394	Макаронны отварные с сыром	200	3,97	0,32	0,07	18,84
		150				
итого		840	18,61	12,35	51,56	482,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		2110	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М