

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



Меню на 1 Декабря 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:					
215	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	20				
итого		365	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макаронны отварные	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
			0,6	0,2	4,2	7,9
		630	17,925	14,221	61,218	643,77
4	Полдник:					
99	Кекс	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	Картофель запеченный с сыром	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		540	34,141	16,151	13,525	283,964
Калорийность всего за день (ккал):						
		1715	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 Декабря 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	20				
итого		575	21,89	26,71	87,418	541,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		650	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
99	Кекс	110	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	120	2,34	13,24	0,54	96
итого		430	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1835	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: М

