

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

Меню на 7 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 пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Компот консервированный	40				
итого		375	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	0,5	0	12,7	82,5
итого		200				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		580	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Булочка	60	3,9	3,06	26,93	151
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	175				
	Фрукт	100	0,44	0,19	13,61	87
итого		455	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1610	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: /

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



Меню на 7 Декабря 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Компот консервированный	40				
итого		460	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	0,5	0	12,7	123,75
итого		200				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Булочка	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	180	0,44	0,19	13,61	87
итого		430	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1740	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 Декабря 2023г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Компот консервированный	40				
итого		440	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Суп Картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Булочка	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Какао с молоком	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	200	0,44	0,19	13,61	87
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	250				
итого		460	8,3	5,28	66,69	424,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1730	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: _____