

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



Меню на 8 Декабря 2023г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	
				Б	Ж	У	(ккал)	
1								
		Завтрак:						
	66	Каша Дружба	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 с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019	
		Сыр	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 отварной	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	
		Макаронь 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 8 Декабря 2023г Сад (режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	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 с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	20				
итого			420	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	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 отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги и чернослива	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		Полдник:					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	140				
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1640	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
 Кладовщик: М

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л.

Меню на 8 Декабря 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 Дружба	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 с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	20				
итого			425	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 отварной	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
		Макароньы отварные с сыром	250				
		Хлеб	50				
Итого			720	16,81	16,99	48,38	487,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1245	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар:

Кладовщик: