

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



Меню на 13 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:					
8	Каша Геркулесовая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	40	2,4	0,3	15	72
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	200	3,94	3,26	16,46	28
	Компот консервированный	30				
итого		450	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Снежок	200	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		200				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200/7	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из чернослива и кураги	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		460	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Ватрушка с творогом	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	200	4,35	4,8	33,52	88,5
		480	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: / _____

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



Меню на 13 Декабря 2023 г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	175	5,67	5,28	32,55	200
	хлеб	40	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	200	3,94	3,26	16,46	28
	Компот консервированный	30				
итого		450	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Снежок	200	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		200				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200/7	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из чернослива и кураги	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	50	0,14	0,04	0,9	154,1
			3,2	0,4	20	96
итого		460	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Ватрушка с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Рис отварной	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	200				
итого		605	50,83	31,97	54,97	763,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1715	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____