

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

Меню на 22 Декабря 2023г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нод ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
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	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:					
	31	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	Кисель	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
		Макаронны отварные с сыром	250				
		Хлеб	50				
	1	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 22 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	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	Кисель	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:

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л.



Меню на 22 Декабря 2023г
Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тек 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	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	Кисель	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
		Макаронны 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: Ч