

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



Меню на 27 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 с сахаром	200	3,94	3,26	16,46	28
	Компот консервированный	40				
итого		460	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	200	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		200				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	200	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 сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		660	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Биточек манный со сгущенным молоком	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	140	4,35	4,8	33,52	88,5
		420	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: _____

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



Меню на 27 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 с сахаром	200	3,94	3,26	16,46	28
	Компот консервированный	40				
итого		460	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	200	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		200				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	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 сухофруктов	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб-пшеничный	40	0,14	0,04	0,9	154,1
			3,2	0,4	20	96
итого		450	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Биточек манный со сгущенным	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	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	140				
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: _____