

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

Меню на 29 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
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		345	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макаронны отварные	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
			0,6	0,2	4,2	7,9
		630	17,925	14,221	61,218	643,77
4	Полдник:					
99	Суп молочный с лапшой	180	15,87	0,95	2,87	72,45
	Кондитерское изделие	40	0,14	0,04	0,9	216,81
	Картофель запеченный с маслом	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		690	34,281	16,191	14,425	500,774
Калорийность всего за день (ккал):						
		1845	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик:

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



Меню на 29 Декабря 2023г Сад (режим работы группы 10,5)

№ п/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	45
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
итого		555	21,89	26,71	87,418	541,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		650	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
99	Суп молочный с лапшой	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	Кондитерское изделие	40	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	100	2,34	13,24	0,54	96
итого		410	18,65	14,23	19,51	385,279
Калорийность всего за день (ккал):						
		1795	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 29 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
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Хлеб пшеничный	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		465				
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		660	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
99	Суп молочный с лапшой	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель запеченный с	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	120	4,35	4,8	33,52	88,5
	Кондитерское изделие	40				
итого		670	22,86	18,99	52,13	256,969
Калорийность всего за день (ккал):						
		1935	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____