

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

Меню на 9 Января 2024

Ясли

(режим работы группы(12 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша рисовая	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	20				
итого		380	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	99
итого		180				
3	Обед:					
82	Суп Свекольник	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Котлета из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Булочка	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	0,019
10	Макаронны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	100				
итого		640	11,27	8,33	46,13	199,038
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 9 Января 2024

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша рисовая	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	200	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	30				
итого		475	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
итого		180				
3	Обед:					
82	Суп Свекольник	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Котлета из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		660	48,08	21,84	113,89	855,31
4	Полдник:					
104	Булочка	150	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай с сахаром	200	5,5	4,9	9,09	0,019
	Фрукт	130				
итого		360	10,9	9,2	46,79	211,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1675	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: А

