

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

Меню на 11 Января 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		365	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		580	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	60	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	175				
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
итого		455	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1550	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 Января 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ 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
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
итого		450	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
итого		370	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1620	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 Января 2024г 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
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Суп Картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Ватрушка с творогом	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	140	0,44	0,19	13,61	87
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	250				
итого		460	8,3	5,28	66,69	424,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1690	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____