

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

Меню на 16 Января 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| | Каша пшеничная на молоке | 155 | 2,3 | 0,66 | 13,3 | 68,4 |
| | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 3,94 | 4,61 | 33,44 | 18,84 |
| | Сыр | 20 | | | В | |
| итого | | 370 | 9,48 | 9,29 | 66,81 | 216,34 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Снежок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 98 | Суп Шахтерский с гречками и сметаной | 180 | 16,56 | 5,03 | 10,4 | 149,31 |
| 35 | Рис отварной | 130 | 3,68 | 0,3 | 17,63 | 112,3 |
| 128 | Тефтеля из рыбы | 70 | 12,6 | 9,49 | 6 | 120 |
| 67 | Соус красный | 10 | 11,62 | 42 | 8,1 | 74,5 |
| | Кисель | 200 | 0,98 | 0,13 | 29,79 | 119,85 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Огурец свежий | 30 | | | | |
| | | 660 | 47,04 | 57,2 | 81,92 | 623,96 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Сырник из творога со сгущенным молоком | 70 | 13,92 | 7,5 | 1,67 | 129,41 |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Фрукт | 100 | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 70 | 15,67 | 10,3 | 2,2 | 163,96 |
| 304 | Лапша отварная | 120 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,1 | 28,7 | 96 |
| | | | ##### | ##### | ##### | 535,14 |
| итого | | 1180 | 74,85 | 21,7 | 183,8 | 1066,13 |

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 16 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: | | | | | |
| 273 | Каша пшеничная | 175 | 2,3 | 0,66 | 13,3 | 68,45 |
| | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,1 |
| | Чай с лимоном | 180 | 3,94 | 0,32 | 0,07 | 18,84 |
| | Сыр | 20 | | | | |
| Итого | | 400 | 9,48 | 5 | 33,44 | 216,39 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Снежок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 98 | Суп Шахтерский с гречками и сметаной | 200 | 7 | 7,32 | 52 | 149,31 |
| 35 | Рис отварной | 130 | 5,56 | 3,73 | 34,93 | 199,3 |
| 128 | Тефтели из рыбы | 70 | 12,6 | 9,49 | 6 | 168,7 |
| 67 | Соус красный | 20 | 11,62 | 42 | 8 | 74,5 |
| 349 | Кисель | 200 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | Огурец свежий | 30 | | | | |
| итого | | 690 | 40,34 | 63,3 | 159,1 | 841,91 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Сырник из творога со сгущенным молоком | 70 | 13,92 | 7,5 | 1,67 | 129,41 |
| | Чай | 200 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Фрукт | 180 | | | | |
| | | | 27,9 | 15 | 3,352 | 259,24 |
| итого | | 400 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1570 | | | 1517,3 | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 16 Января 2024г

Сад

(режим работы группы 12)

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| | Каша пшеничная | 175 | 2,3 | 0,66 | 13,3 | 68,45 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,1 | 28,7 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 3,94 | 0,32 | 0,07 | 18,84 |
| | Сыр | 20 | | | | |
| итого | | 440 | 9,28 | 5,7 | 42,14 | 216,39 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Снежок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 98 | Суп Шахтерский с гречками и сметаной | 200 | 7 | 7,32 | 52 | 149,31 |
| 35 | Рис отварной | 130 | 5,56 | 3,73 | 34,93 | 199,3 |
| 128 | Тефтеля из рыбы | 70 | 12,6 | 9,49 | 6 | 168,7 |
| 67 | Соус красный | 20 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| 349 | Кисель | 200 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,1 | 28,7 | 96 |
| | Огурец свежий | 30 | | | | |
| итого | | 690 | 30,11 | 23,8 | 163 | 798,41 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| 231 | Сырник из творога со сгущенным молоком | 70 | 13,92 | 7,5 | 1,67 | 129,41 |
| | Чай | 200 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| 260 | Гуляш из говядины | 70 | 15,67 | 10,3 | 2,2 | 163,96 |
| 304 | Лапша отварная | 120 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,1 | 28,7 | 96 |
| | Фрукт | 180 | | | | |
| итого | | 680 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | 1990 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: