

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



Меню на 29 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:					
15	Каша рисовая	150	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
30	Чай с лимоном	150	3,59	0,29	0,06	29
	Сыр	20				
итого		355	9,24	4,42	29,13	201,2
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
282	Шницель из говядины	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		590	17,67	49,22	169,41	504,4
4	Полдник:					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
10	Чай с сахаром	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
к/к	Картофель запеченный с сыром	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Фрукт	100				
итого		580	10,83	8,49	10,6	158,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1705	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: /

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



Меню на 29 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:					
15	Каша рисовая	175	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	20				
итого		420	10,04	4,12	34,13	213,41
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп Свекольник со сметаной	200/8	1,15	3,8	7,47	116,11
302	Гречка отварная	130	7,45	05.01	25,76	189,3
282	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
34	Компот из сухофруктов	200	0,014	0	53,73	95,3
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	96
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	19,9	141,24	785,81
4	Полдник:					
	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
	Фрукт	120				
итого		440				
			44239,23	8,29	20,6	209,21
Калорийность всего за день (ккал):						
			1715	43,07	35,8	238,7
						1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 Января 2024г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
15	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	20				
итого		400	10,04	4,12	34,13	213,41
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	123,7
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп Свекольник со сметаной	200/5	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	7,45	00,01	25,76	211,25
282	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
34	Компот из сухофруктов	200	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
итого		470	16,894	15,22	135,24	834
4	Уплотненный полдник:					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
397	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	0,019
к/к	Хлеб	50	2,4	0,3	15	96
к/к	Картофель запеченный с сыром	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Фрукт	120	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		650	14,19	9,11	36,4	304,279
Калорийность всего за день (ккал):						
		1700	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____