

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

Меню на 8 Апреля 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:					
15	Каша рисовая	150	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
30	Чай	150	3,59	0,29	0,06	29
	Кондитерское изделие	30				
итого		375	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 кураги и изюма	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	150				
итого		630	10,83	8,49	10,6	158,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1775	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 8 Апреля 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	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	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	150				
итого		470				
			44239,23	8,29	20,6	209,21
Калорийность всего за день (ккал):						
			1755	43,07	35,8	238,7
						1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

