

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

Меню на 19 Апреля 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	20				
итого			355	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого			180				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель отварной	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		Помидор свежий	30				
Итого			600	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Расстегай	50	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Омлет	110				
		Хлеб	50				
		Фрукт	70				
итого			430	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1565	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____

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



Меню на 19 Апреля 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	20				
итого			355	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого			180				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель отварной	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		Помидор свежий	30				
Итого			600	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Расстегай	50	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Омлет	110				
		Хлеб	50				
		Фрукт	70				
итого			430	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):			1565	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик М

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л.

Меню на 19 Апреля 2024г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	180	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		сыр	20				
итого			425	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
итого			180				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий	30				
итого			670	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Уплотненный полдник:					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	200	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	120	11,17	10,28	31,78	264
		Омлет	110				
		Хлеб	50				
Итого			550	16,81	16,99	48,38	487,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1275	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар:

Кладовщик: