

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



# Меню на 3 Мая 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
<b>итого</b>			335	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	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
<b>Итого</b>			570	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	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				
<b>итого</b>			430	16	12,8	21,4	167,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			1485	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_  
 Кладовщик \_\_\_\_\_

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3" **Зарубина Т.Л**



## Меню на 3 Мая 2024г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
<b>итого</b>			400	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лаша отварная	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
<b>итого</b>			640	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	70				
<b>итого</b>			400	5,6	6,7	26,2	223,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			<b>1620</b>	<b>33,17</b>	<b>30,53</b>	<b>176,5</b>	<b>1348,62</b>

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик:

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"



Зарубина Т.Л.

# Меню на 3 Мая 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	180	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
<b>итого</b>			405	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	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
<b>итого</b>			640	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	200	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	140	11,17	10,28	31,78	264
		Омлет	110				
		Хлеб	50				
<b>Итого</b>			570	16,81	16,99	48,38	487,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1195	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар:

Кладовщик:

*Handwritten signature*