

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

Меню на 14 Мая 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:					
4	Каша Ячневая	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		370	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	2	2,4	2,8	61,4
итого		180				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Суфле из печени	50	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из сухофруктов	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		550	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	60	11,82	6,37	1,42	109,91
215	Гречка отварная	150	8,96	8,12	0,49	110
	Гуляш из говядины	70				
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		570	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

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



Меню на 14 Мая 2023г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Ячневая	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	180	2	2,4	2,8	88,5
		180				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Суфле из печени	70	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из сухофруктов	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
итого		600	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1640	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

Меню на 14 Мая 2023г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Ячневая	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	2	2,4	2,8	88,5
итого		180				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3,1	3,1	9,79	59,3
304	Картофельное пюре	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Суфле из печени	70	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		620	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	80	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Гречка отварная	150	8,96	8,12	0,49	110
	Гуляш из говядины	70				
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	100				
итого		620	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1850	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

Л