

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



Меню на 21 Мая 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	150	3,94	4,61	33,44	18,84
					В	
итого		350	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречкой и сметаной	180	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Котлета рыбная	70	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Компот из кураги	200	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		630	47,04	57,2	81,92	623,96
4	Полдник:					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
			#####	#####	#####	535,14
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 21 Мая 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200/5	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Котлета рыбная	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Компот из кураги	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		460	40,34	63,3	159,1	841,91
4	Полдник:					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80				
			27,9	15	3,352	259,24
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature

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



Меню на 21 Мая 2024г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	200	3,94	0,32	0,07	18,84
итого		420	9,28	5,7	42,14	216,39
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гренками и сметаной	200/5	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Котлета рыбная	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот из кураги	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		460	30,11	23,8	163	798,41
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	150				
итого		650				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1710				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(Handwritten signature)