

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



Меню на 29 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:					
	Каша Кукурузная	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
		20				
итого		400	6,87	11,93	30,07	255,819
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Ши со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Макаронны отварные	130	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	70	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		420	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	60	2,8	0,3	19,02	92,09
278	Суп молочный с рисом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Чай с сахаром	180	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	70				
итого		250	9,51	3,5	81,72	370,33
Калорийность всего за день (ккал):						
		1250				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: И

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



Меню на 29 Мая 2024г
Сад
(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Кукурузная	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
итого		420	8,52	15,76	40,14	336,919
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	70				
итого		340	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1580				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 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 Кукурузная	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
итого		415	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640				
4	Уплотненный полдник:					
	Вак - беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай с сахаром	200	3,67	3,19	15,82	107
278	Суп молочный с рисом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	120				
итого		470	16,13	4,67	214,34	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1705				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: *М*