

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

Меню на 2 Августа 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	Капша Дружба	180	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	40	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
		Сыр	10				
итого			385	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:					
	8	Суп Гороховый	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш 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
		Огурец свежий	30				
Итого			600	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Коржик	70	16	12,8	11,8	108,5
	101	Чай	150	2		9,6	59,4
		Омлет	120				
		Хлеб	50				
		Яблоко	70				
итого			460	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1625	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____

Кладовщик _____

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

Меню на 2 Августа 2024г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ тех. пол.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	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	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			410	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
итого			180				
3		Обед:					
	3	Суп гороховый	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш 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
		Огурец свежий	30				
итого			670	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Коржик	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
		Яблоко	100				
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1660	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар:

Кладовщик: