

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

Меню на 23 Августа 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:					
215	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	20				
итого		375	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Харчо со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
			0,6	0,2	4,2	7,9
		430	17,925	14,221	61,218	643,77
4	Полдник:					
	Кекс	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	Картофель запеченный с сыром	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	110	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		570	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1555	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 23 Августа 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с лимоном	200	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	20				
итого		425	18,89	25,61	58,718	496,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Харчо со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Лапша отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Кекс	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	130	2,34	13,24	0,54	96
итого		400	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1455	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____