

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

Меню на 30 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	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	20				
итого			355	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:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180/8	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
Итого			410	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Корж молочный	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
		Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	70				
итого			70				
				38,8	44225	58,5	537,25
			600				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
 Кладовщик _____

1545

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

Меню на 30 Августа 2024г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба		5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	175	3,2	0,4	20	96
		Масло	40	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	20				
итого			415	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200/8	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого				20,32	6,79	80,42	661,15
			450				
4		Полдник:					
	263	Корж молочный	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	200	2		9,6	71,3
		Фрукт	140				
итого			410	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____