

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 10»
Зарубин



Меню на 3 Сентября 2023г

Ясли

(режим работы группы 12)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	155	2,3	0,66	13,3	68,
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,
итого		380	9,28	5,7	42,14	216
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	180/8	7	7,32	52	149
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199
128	Тефтели из рыбы	70	12,6	9,49	6	168
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	3
349	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	огурец свежий	30				
итого		470	30,11	23,8	163	798
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,4
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	Фрукт	100				
итого		580				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1610				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утвер
Заведующий МАДОУ «Детский сад
Зарубин

Меню на 3 Сентября 2024г Сад

(режим работы группы 12 ч)

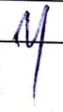
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценн (кк:
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	9
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай	180	3,94	4,61	33,44	18,
					В	
итого		400	9,48	9,29	66,81	216
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	4,35	4,8	33,52	88
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200/8	16,56	5,03	10,4	149
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112
128	Тефтеля рыбная	80	12,6	9,49	6	12
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74
	Компот из кураги	200	0,98	0,13	29,79	119
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	4
	Огурец свежий	30				
		490	47,04	57,2	81,92	623
4	Полдник:					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,4
	Фрукт	150				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9
						535
итого		1180	74,85	21,7	183,8	

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____



Заведующий МАДОУ «Детский сад» Зарубин



Меню на 3 Сентября 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценн
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	9,
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,
Итого		400	9,48	5	33,44	216
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	4,35	4,8	33,52	88
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гренками и сметаной	200/8	7	7,32	52	149
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199
128	Тефтеля рыбная	80	12,6	9,49	6	168
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74
349	Компот из кураги	200	1,26	0,16	38,27	154
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	9,
	Огурец свежий	30				
итого		500	40,34	63,3	159,1	841
4	Полдник:					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,4
	Фрукт	150				
			27,9	15	3,352	259
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):		1570			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

М