

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



Меню на 12 Сентября 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша кукурузная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
итого		440	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	0,5	0	12,7	123,75
итого		200				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Лапша отварная	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		670	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Булочка	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	140	0,44	0,19	13,61	87
итого		390	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1700	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 12 Сентября 2024г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша кукурузная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
итого		420	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	0,5	0	12,7	123,75
итого		200				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Лапша тварная	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		680	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Булочка	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай с сахаром	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Омлет	110	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	140	0,44	0,19	13,61	87
итого		460	10,26	5,56	87,41	517,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1760	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____