

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Утверждаю:

Меню на 18 Сентября 2024г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	20	0,04	0,01	6,99	28
итого		425	4,76	5,11	18,26	196,88
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180/7	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макаронны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		420	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Биточек манный со сгущенным молоком	70	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		330	12,14	9,55	34,99	201,61
Калорийность всего за день (ккал):						
		1355	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 18 Сентября 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:					
8	Каша Геркулесовая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай с лимоном	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	20	0,04	0,01	6,99	28
итого		425	4,76	5,11	18,26	196,88
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180/7	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макаронны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		420	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Биточек манный со сгущенным молоком	70	7,73	4,7	1,46	112,69
272	Рис отварной	130	10,35	0,72	21,65	134,55
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		570	40,41	26,67	70,75	673,96
Калорийность всего за день (ккал):						
		1595	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____


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

Меню на 18 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:					
8	Каша Геркулесовая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с лимоном	200	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	20				
итого		440	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макаронны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		660	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Биточек манный со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
		450	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____

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



Меню на 18 Сентября 2024 г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с лимоном	200	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	20				
итого		440	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200/7	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из сухофруктов	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	40	0,14	0,04	0,9	154,1
			3,2	0,4	20	
итого		450	20,94	31,43	104,7	773,31
4	Уплотненный полдник:					
	Биточек манный со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Рис отварной	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	180				
итого		605	50,83	31,97	54,97	763,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1675	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

М