

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 20 Сентября 2024г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				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
	33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
		Сыр	20				
	итого		425	18,62	25,44	58,608	407,93
	2	2 завтрак:					
		Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		180				
	3	Обед:					
	146	Суп Харчо со сметаной	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Лапша отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
	41	Котлета мясная	60	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	итого		530	21,33	27,04	40,42	668,92
	4	Полдник:					
		Кекс	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	110	2,34	13,24	0,54	96
	итого		360	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):							
			1495	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 20 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:					
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	80	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		540	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1525	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: М

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



Меню на 20 Сентября 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				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	120	2,34	13,24	0,54	96
	итого		390	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):							
			1445	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М _____

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



Меню на 20 Сентября 2024г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	20				
итого		455				
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп 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
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		460	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
99	Кекс	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель запеченный с сыром	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		630	22,86	18,99	52,13	429,519
Калорийность всего за день (ккал):						
		1725	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(Handwritten signature)