

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



Меню на 25 Сентября 2024г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		435	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	120				
итого		390	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1645				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 25 Сентября 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
	Каша Ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		400	6,87	11,93	30,07	255,819
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Лапша отварная	130	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	70	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из кураги	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		420	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	60	2,8	0,3	19,02	92,09
	Картофель запеченный с сыром	200				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Какао с молоком	180	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	70				
итого		250	7,55	3,22	61	277,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1250				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 25 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:					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	20				
итого		440	8,52	15,76	40,14	336,919
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	140				
итого		410	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М

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



Меню на 25 Сентября 2024г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		435	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640				
4	Уплотненный полдник:					
	Вак - беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107
278	Картофель запеченный с сыром	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	140				
итого		470	16,13	4,67	214,34	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1725				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: