

Меню на 1 Октября 2024г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,5
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	90
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай	200	3,94	0,32	0,07	18,5
	Кондитерское изделие	20				
итого		440	9,28	5,7	42,14	216
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречкой и сметаной	200/5	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 сухофруктов	200	1,26	0,16	38,27	154
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	90
	Огурец свежий	30				
итого		490	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	200	0,06	0,05	0,012	0,4
	Фрукт	70				
итого		340				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1450				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик



Заведующий МАДОУ «Детский сад № 12» Зарубин



Меню на 1 Октября 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,
	Кондитерское изделие	20				
итого		400	9,28	5,7	42,14	216
2	2 завтрак:					
	Снежок	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 сухофруктов	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):						
		1630				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик

(Handwritten signature)

Заведующий МАДОУ «Детский сад» Зарубин



Меню на 1 Октября 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			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,
	Кондитерское изделие	20				
Итого		400	9,48	5	33,44	216
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками 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 сухофруктов	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

