


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

Меню на 24 Октября 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:					
215	Каша Пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		365	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	0,5	0	12,7	82,5
итого		200				
3	Обед:					
101	Суп Борщ со сметаной	180/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		430	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Вагрушка с творогом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
итого		250	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1245	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 24 Октября 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:					
215	Каша Пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		365	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	0,5	0	12,7	82,5
итого		200				
3	Обед:					
101	Суп Борщ со сметаной	180/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		430	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с творогом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Суп молочный с лапшой	180	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
итого		290	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1285	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: У _____

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



Меню на 24 Октября 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 Пшеничная	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	30				
итого		450	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 Борщ со сметаной	200/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	70	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		470	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Ватрушка с творогом	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):						
		1510	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: М

Меню на 24 Октября 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 Пшеничная	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	30				
итого		430	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 Борщ со сметаной	200/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	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		480	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Ватрушка с творогом	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	Суп молочный с лапшой	180	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):						
		1570	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____