

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



Меню на 2 Ноября 2024

Ясли

(режим работы группы(10,5 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
итого		360	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	99
итого		180				
3	Обед:					
82	Уха	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Гуляш из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	30				
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	200	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	70				
итого		440	5,77	3,43	37,04	199,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

М

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



Меню на 2 Ноября 2024

Ясли

(режим работы группы (12 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
итого		360	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	99
итого		180				
3	Обед:					
82	Уха из рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Гуляш из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	30				
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
	Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
10	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	30				
	Яблоко	70				
итого		620	26,97	44215,73	64,14	520,369
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 2 Ноября 2024 Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	200	0,02	-	-	41
итого		445	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
итого		180				
3	Обед:					
82	Уха	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Гуляш из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	30				
итого		670	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
10	Чай	200	5,5	4,9	9,09	0,019
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	120				
итого		510	18	12,66	93,72	458,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1805	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: М

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



Меню на 2 Ноября 2024

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	200	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
итого		445	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
итого		180				
3	Обед:					
12	Уха	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Гуляш из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	74,5
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Икра кабачковая	30				
итого		680	50,28	30,24	122,29	929,81
4	Уплотненный полдник:					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай	200	0,67	0,13	5,43	125,66
10	Рис отварной	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	110	3	2	42	120
итого		720	17,77	11,73	114,22	553,079
Калорийность всего за день (ккал):						
		2025	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____
Кладовщик _____