

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



Меню на 13 Ноября 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:					
8	Каша Геркулесовая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай с лимоном	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	20	0,04	0,01	6,99	28
	Компот консервированный	20				
итого		445	4,76	5,11	18,26	196,88
2	2 завтрак:					
	Снежок	200	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		200				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180/7	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из кураги	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	40				
		460	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Биточек манный с повидлом	70	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		330	12,14	9,55	34,99	201,61
Калорийность всего за день (ккал):						
		1435	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

Меню на 13 Ноября 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:					
8	Каша Геркулесовая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Батон	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай с лимоном	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	20	0,04	0,01	6,99	28
	Компот консервированный	20				
итого		445	4,76	5,11	18,26	196,88
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		200				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180/7	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из кураги	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	40				
		460	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Биточек манный с повидлом	70	7,73	4,7	1,46	112,69
272	Рис отварной	130	10,35	0,72	21,65	134,55
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		570	40,41	26,67	70,75	673,96
Калорийность всего за день (ккал):						
		1675	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____


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


Меню на 13 Ноября 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Батон	40	2,4	0,3	15	72
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с лимоном	200	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	20				
	Компот консервированный	20				
итого		460	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		200				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макаронаты отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из кураги	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Икра кабачковая	40				
итого		700	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Биточек маннй с повидлом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
		450	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: /


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

Меню на 13 Ноября 2024 г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	175	5,67	5,28	32,55	200
	Батон	40	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с лимоном	200	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	20				
	Компот консервированный	20				
итого		460	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		200				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200/7	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из кураги	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	40	0,14	0,04	0,9	154,1
	Икра кабачковая	40	3,2	0,4	20	
итого		490	20,94	31,43	104,7	773,31
4	Уплотненный полдник:					
	Биточек манный с повидлом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Рис отварной	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	180				
итого		605	50,83	31,97	54,97	763,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1755	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Handwritten signature