

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

Меню на 5 Декабря 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 Дружба	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	180	0,5	0	12,7	82,5
итого		180				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	180	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
	Икра кабачковая	40				
		620	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Булочка	70	3,9	3,06	26,93	151
	Какао с молоком	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):						
		1415	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 5 Декабря 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:					
215	Каша Дружба	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	180	0,5	0	12,7	82,5
итого		180				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	180	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
	Икра кабачковая	40				
		620	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Булочка	70	3,9	3,06	26,93	151
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Гуляш из говядины	180	1,96	0,28	20,72	93,24
	Лапша отварная	130				
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
итого		290	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1455	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М

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



Меню на 5 Декабря 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 Дружба	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	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Рассольник 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
	Икра кабачковая	40				
итого		480	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Булочка	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	130	0,44	0,19	13,61	87
итого		380	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1490	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 Декабря 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 Дружба	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	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Рассольник 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
	Икра кабачковая	40				
итого		490	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Булочка	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Какао с молоком	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Гуляш из говядины	180	1,96	0,28	20,72	93,24
	Лапша отварная	130				
	Фрукт	130	0,44	0,19	13,61	87
итого		460	10,26	5,56	87,41	517,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1560	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____