

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л

Меню на 6 Декабря 2024г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Кукурузная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	20				
итого			355	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого			180				
3		Обед:					
	3	Свекольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Котлета мясная	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	30				
Итого			620	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Ватрушка с повидлом	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			290				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик

1445

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



Меню на 6 Декабря 2024г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Кукурузная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	20				
	итого		355	9,6	13,66	49,88	284,619
69*		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
	итого		180				
3		Обед:					
	3	Свекольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Котлета из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	30				
	Итого		620	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Ватрушка с повидлом	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
		Гуляш из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	70				
	итого			38,8	44225	58,5	537,25
			520				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____

1675

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

Меню на 6 Декабря 2024г Сад

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Кукурузная	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	20				
итого			430	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Свекольник со сметаной	200/8	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Котлета мясная	60	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	30				
итого			420	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Уплотненный полдник:					
	263	Ватрушка с повидлом	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	120	11,17	10,28	31,78	264
		Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
		Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
			610	33,36	30,44	178,48	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):							

Повар: _____
Кладовщик: _____