

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



Меню на 9 Декабря 2024г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	40	3,2	0,4	20	72
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
49	Сыр	20	2,5	2,7		34
итого		425	12,54	6,82	34,13	223,41
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	123,7
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп с макаронными изделиями	200	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00,01	25,76	162,5
41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
	Икра кабачковая	40		2,8	2,8	36
ИТОГО		670	16,42	17,74	122,58	758,54
4	Уплотненный полдник:					
10	Омлет	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Яблоко	70				
ИТОГО		420	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1695	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: М

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



Меню на 9 Декабря 2024г. Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
15	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	150	3,59	0,29	0,06	17,21
49	Сыр	20	2,5	2,7		34
итого		395	11,74	7,12	29,13	223,41
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп макаронными изделиями	150	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	04,06	25,76	162,5
41	Шницель из говядины	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	40		2,8	2,8	36
		578	18,79	49,22	156,75	441,69
4	Полдник:					
10	Омлет	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
56	Каша манная	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Яблоко	70				
итого		560	12,22	1,09	31,76	185,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1713	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

M

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



Меню на 9 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
49	Сыр	20	2,5	2,7		34
итого		425	12,54	6,82	34,13	247,41
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп с макаронными изделиями	200	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
	Икра кабачковая	40	0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Омлет	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Яблоко	130				
итого		530				
			44243,12	4,19	61,56	365,76
Калорийность всего за день (ккал):						
			1810	43,07	35,8	238,7
						1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М



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

Меню на 9 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
49	Сыр	20	2,5	2,7		34
итого		425	12,54	6,82	34,13	247,41
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп с макаронными изделиями	200/8	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
	Икра кабачковая	40	0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
56	Каша манная	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Фрукт	140				
Итого		650	3,78	4,45	71,96	414,89
Калорийность всего за день (ккал):						
		1420	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____