

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



Меню на 13 Декабря 2024г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	20				
итого		425	18,62	25,44	58,608	407,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Лапша отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	60	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	30				
итого		580	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Полдник:					
	Кекс Зебра	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	80	2,34	13,24	0,54	96
итого		330	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1515	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 13 Декабря 2024г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	20				
итого		375	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	40	0,6	0,2	4,2	7,9
		470	17,925	14,221	61,218	643,77
4	Полдник:					
	Кекс Зебра	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	Суп молочный с рисом	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	80	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		540	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1565	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 Декабря 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	Завтрак:						
	215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
		Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
		Чай с лимоном	200	0,27	0,17	0,11	89
		Сыр	20				
	итого		425	18,89	25,61	58,718	496,93
2	2 завтрак:						
		Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		180				
3	Обед:						
	146	Борщ со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Лапша отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		Огурец свежий	30				
	итого		500	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Полдник:						
		Кекс Зебра	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	130	2,34	13,24	0,54	96
	итого		400	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):							
			1505	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

