

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



Меню на 20 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 Ячневая	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 сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	8				
	итого		343	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	Картофель отварной	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш 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	Кекс лимонный	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 _____

1663


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

Меню на 20 Декабря 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5 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 Ячневая	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			245	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Свекольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	30				
итого				20,32	6,79	80,42	661,15
			480				
4		Полдник:					
	263	Кекс лимонный	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	200	2		9,6	71,3
		Фрукт	120				
итого			390	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
 Кладовщик: _____

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

Меню на 20 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 Ячневая	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 сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			420	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	Картофель отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	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	Кекс лимонный	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: _____