



(режим работы группы 10,5 ч)

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: М

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

Меню на 26 Декабря 2024 г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка		1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	6,98	0	0,019
итого		225	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Харчо со сметаной	180/8	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Гуляш из говядины	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
	Помидор свежий	40				
		470	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
394	Гречка отварная	110	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	80				
итого		560	32,4	19,02	59,98	529,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1435	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

024Г

(режим работы группы 10,5)

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Кладовщик: *М.*

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

Меню на 25 Декабря 2024г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	0	0	0,019
итого		410	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Харчо со сметаной	200/8	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Гуляш из говядины	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Помидор свежий	30				
итого		500	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Какао с молоком	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	130				
394	Гречка отварная	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
итого		640	30,53	21,15	63,2	655,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1730	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М