

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

Меню на 14 Января 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		360	8,42	8,5	40	270,719
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	96
итого		370	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка с повидлом	60	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	60				
итого		270	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1100				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 14 Января 2025 г. Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	10				
итого		600	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		430	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка с повидлом	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	60				
итого		310	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1440				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 14 Января 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
	итого	400	8,42	8,5	40	270,719
					0	
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
	итого	100				
3	Обед:					
	87 Суп Щи со сметаной	180/8	6,2	6	10,3	180
	26 Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
	277 Котлета	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	32 Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	итого	430				
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка с повидлом	80	10,5	1,2	-	52,8
	33 Чай	200	3,67	3,19	15,82	107
	304 Гречка отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	85 Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	70				
	итого	580	30,15	13,37	227,94	443,6
Калорийность всего за день (ккал):						
		1510				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: