

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



## Меню на 14 Апреля 2021г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша геркулесовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	30				
<b>итого</b>		365				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Крестьянский со	150	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	70	2,725	5,061	22,47	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из огурцов	30				
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
		500				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Макаронны отварные с сыром	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		300				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1265				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 Апреля 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша геркулесовая молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	30				
<b>итого</b>		395				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Крестьянский со	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Котлета мясная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	Салат из огурцов	30				
<b>итого</b>		660				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Макаронны отварные с сыром	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		400				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1605				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 14 Апреля 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша геркулесовая на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	30				
<b>итого</b>		430				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Крестьянский со	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Котлета мясная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	Салат из огурцов	30				
<b>итого</b>		660				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Лапша отварная с сыром	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Суп молочный с гречкой	150	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Банан	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		590				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		<b>1830</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_