

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



Меню на 15 Апреля 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая 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	16,458	112,1
	Сыр	15				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги и черносл	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из помидоров	30				
	Хлеб пшеничный	30	2,3			
		490				
4	Полдник:					
	Калач	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
итого		235				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1175				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 Апреля 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая на молоке	155	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	16,458	112,1
	Сыр	15				
	итого	395				
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги и черносл	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из свежих помидоров	30				
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	итого	650				
4	Полдник:					
	Калач	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	150				
	итого	250				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1445				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 15 Апреля 2021г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая 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	16,458	112,1
	Сыр	15	1,1	4,8	32	97
итого		415				
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги и черносл	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из свежих помидоров	30				
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Калач	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Гуляш	60/20	6	7,6	2,47	164,8
	Горошница	80	3	1,1	28,7	150
	Хлеб	30				
	Яблоко	150				
итого		510				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1735				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____