

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



## Меню на 16 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>					
	Омлет натуральный	110	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Чай	150	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Мармелад	20				
<b>итого</b>		350				
<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>					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Макароны отварные	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета из говядины	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 свежих огурцов	30				
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		510				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Суфле из рыбы	120	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай с сахаром	130	0,3	0	15,2	
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Банан	80				
<b>итого</b>		360				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1320				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 16 Апреля 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		Омлет	1100	5,67	5,28	32,55	200
		Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
		Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
		Чай	180	0,04	3,62	0,065	43
		Мармелад	20	3,94	3,26	16,458	112,1
	<b>итого</b>		1380				
	<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>					
		Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
		Капуста тушеная	110	2,725	5,061	22,468	146,5
		Котлета мясная	70	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	2,34	13,24	0,54	96
		Салат из свежих огурцов	30				
	<b>итого</b>		630				
	<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
		Суфле из рыбы	110	11,03	6,4	2,87	112,8
		Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	
		Банан	150				
		Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>		320				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			2480				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 16 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>					
	Омлет	110	5,67	5,28	32,55	200
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
	Чай	180	0,04	3,62	0,065	43
	Мармелад	20	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		390				
<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>					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Капуста тушенная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета из говядины	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	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из свежих огурцов	30				
<b>итого</b>		660				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из рыбы	110	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	
	Картофель отварной	150	2,725	5,061	22,468	146,5
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Банан	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		620				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		1820				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_