

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



Меню на 20 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Конфета	20				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Гороховый	150	2.2	2.11	6.61	59.3
	Рис отварной	80	2.58	3.13	26.72	145.35
	Печень тушеная по-строгановски	50	13.4	5.85	7.74	138.45
	Салат из свежих помидоров	20				
	Кисель	150	0.08	0	29.85	120.45
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		470				
4	Полдник:					
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	80/15	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Груша	100	1,6	0,2	10	48
итого		345				
Калорийность всего за день (ккал):		1265				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

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



Меню на 20 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	30				
итого		410				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Гороховый	180	2.2	2.11	6.61	59.3
	Рис отварной	130	2.58	3.13	26.72	145.35
	Печень тушенная по-строгановски	70	13.4	5.85	7.74	138.45
	Кисель	180	0.08	0	29.85	120.45
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих помидоров	30				
итого		630				
4	Полдник:					
	Запеканка из творога со сгущ.	100/15	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Груша	150	1,6	0,2	10	48
итого		415				
Калорийность всего за день (ккал):		1605				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 20 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	30				
итого		410				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Гороховый	180	2.2	2.11	6.61	59.3
	Рис отварной	130	2.58	3.13	26.72	145.35
	Печень тушеная по-строгановски	70	13.4	5.85	7.74	138.45
	Кисель	180	0.08	0	29.85	120.45
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих помидоров	30				
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Запеканка из творога со сгущ.	100/15	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	Груша	150				
итого		565				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1755				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

(Handwritten signature)