

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



Меню на 26 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 пшеничная на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	150	3,59	0,29	0,06	17,21
	итого	335				
2	2 завтрак:					
	Яблоко	80				
	итого	80				
3	Обед:					
	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	50	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	Компот из чернослива	150	0,08	0	29,85	120,45
	Салат из моркови	30				
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	итого	490				
4	Полдник:					
	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Пряник	30				
	итого	230				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1135				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 26 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 пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай с молоком	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		380	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Яблоко	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Компот из чернослива	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Салат из моркови	30				
итого		650				
4	Полдник:					
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Пряник	40				
итого		360	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):						
		1540				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 26 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 пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай с молоком	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	итого	380	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Яблоко	100				
	итого	100				
3	Обед:					
	Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Компот из чернослива	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Салат из моркови	30	1,57	5,08	3,9	67
	итого	640				
4	Уплотненный полдник:					
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Пряник	30				
	Картофель, запеченный с	120	1,28	0,26	10,4	49,13
	итого	510				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1630				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____