

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



Меню на 28 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 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				
итого		365				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	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				
4	Полдник:					
	Кекс Маугли	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		300				
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 28 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 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				
итого		395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	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				
итого		660				
4	Полдник:					
	Кекс Маугли	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		400				
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 28 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 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				
итого		430				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	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				
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс Маугли	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	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
итого		590				
Калорийность всего за день (ккал):		1830				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____