

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



## Меню на 30 Апреля 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Омлет натуральный	110	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Какао с молоком	150	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	10				
<b>итого</b>		340				
<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 моркови	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
	Яблоко	80				
<b>итого</b>		360				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		1310				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 Апреля 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		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
		Какао с молоком	180	0,04	3,62	0,065	43
		Сыр	15	3,94	3,26	16,458	112,1
	итого		385				
	<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		150				
	<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
		Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
		Лапша отварная	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 моркови	30				
	итого		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	
		Яблоко	80				
		Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	итого		320				
Калорийность всего за день (ккал):							
			1485				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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


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

## Меню на 30 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
	Какао с молоком	180	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр	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
	Лапша отварная	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 моркови	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
	Яблоко	80	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		550				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1750				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_