

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



## Меню на 12 Мая 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>					
	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	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
	Печенье	30				
	<b>итого</b>	410				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150				
	<b>итого</b>	150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронны отварные	130	3.68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш из говядины	70	15.67	10.25	2.2	163.96
	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	85.61
	Салат из свежих огурцов	30				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	<b>итого</b>	630				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	Банан	150				
	<b>итого</b>	650				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1840				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

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



## Меню на 12 Мая 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	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
	Печенье	30				
	<b>итого</b>	410				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150				
	<b>итого</b>	150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронны отварные	130	3.68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш из говядины	70	15.67	10.25	2.2	163.96
	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	85.61
	Салат из свежих огурцов	30				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	<b>итого</b>	630				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Банан	150				
	<b>итого</b>	350	10,77	1,37	0,11	56,01
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 12 Мая 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>					
	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	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
	Печенье	30				
<b>итого</b>		360	3,67	4,09	23,15	143,719
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100				
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макароны отварные	80	3.68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш из говядины	50	15.67	10.25	2.2	163.96
	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.09	21.26	85.61
	Салат из свежих огурцов	30				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		480				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Банан	80				
<b>итого</b>		280	10,77	1,37	0,11	56,01
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1220				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_