

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



Меню на 20 Мая 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 рисовая 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 с лимоном	150	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	15				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3			
		460				
4	Полдник:					
	Пирожок с печенью и сердцем	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
итого		235				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1145				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 Мая 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 рисовая на молоке	155	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 с лимоном	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	15				
итого		395				
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		620				
4	Полдник:					
	Пирожок с печенью и сердцем	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	150				
итого		250				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1415				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 Мая 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая 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 с лимоном	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	15	1,1	4,8	32	97
итого		415				
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с печенью и сердцем	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Гуляш	60/20	6	7,6	2,47	164,8
	Горошница	80	3	1,1	28,7	150
	Хлеб	30				
	Яблоко	150				
итого		510				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1705				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____