

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



Меню на 21 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:					
	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				
итого		340				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	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
	Компот из свежих яблок и ч	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из моркови	30				
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		510				
4	Полдник:					
	Суфле из рыбы	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	130	0,3	0	15,2	
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Кекс Шарлотка	55				
итого		335				
Калорийность всего за день (ккал):		1285				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 Мая 2021г
Сад
 (режим работы группы 10,5)

№ п/п	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				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Капуста тушенная	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
	Компот из свежих фруктов	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				
4	Полдник:					
	Суфле из рыбы	110	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Кекс Шарлотка	110				
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1565				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____

