

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



Меню на 24 Мая 2021г Если

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
	Конфета	20				
итого		370				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Борщ со сметаной	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	80	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	140	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Салат из помидоров	20				
итого		480				
4	Полдник:					
	Булочка	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Яблоко	70				
итого		290				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1240				

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 24 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
	Конфета	20				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Борщ со сметаной	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	130	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 кураги	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Салат из помидоров	30				
итого		620				
4	Полдник:					
	Булочка	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Яблоко	130				
итого		360				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1480				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 24 Мая 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
	Конфета	20				
итого		420				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Борщ со сметаной	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	130	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 кураги	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Салат из помидор	30				
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	250	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Суп молочный с лапшой	180	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Яблоко	30				
итого		680				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1830				

Не содержит ГМО и пищевых добавок