

**Утверждаю:**  
**Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"**  
**Зарубина Т.Л**



## Меню на 28 Мая 2021 г

Режим работы группы: Ясли 10,5

№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	150	3,02	4,98	16	119,67
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11	77
		Сыр	10				
		<b>итого</b>	345				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
		<b>итого</b>	100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп с макаронными изделиями	150	0,97	3,04	6,6	62
		Рис отварной	80	14,29	11,71	9,7	201
		Биточек мясной	50	11,18	12,53	15	216
		Салат из огурцов	20				
		Компот из сухофруктов	150	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		<b>итого</b>	470				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
		Вак - беляш	60	1,65	0,16	11	53,28
		Чай с сахаром	150	2	2	9,6	59,4
		Банан	80	0,04	0,01	0	0,028
		<b>итого</b>	290				
							1008,478

Калорийность всего за день (ккал):

	1205
--	------

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

**Утверждаю:**  
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
 Зарубина Т.Л.



## Меню на 28 Мая 2021 г

Режим работы группы: Сад 10,5

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	175	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	77
		Сыр	15				
<b>итого</b>			415				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	100				
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп с макаронными изделиями	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из сухофруктов	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Салат из огурцов	30				
<b>итого</b>			630				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
		Вак - беляш	70	1,65	0,16	11	53,28
		Чай с сахаром	180	2	2	9,6	59,4
		Банан	150	0,004	0,01	0	0,028
<b>итого</b>			400				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1545				

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



Меню на 28 Мая 2021 г.  
 Режим работы группы 12 ч

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	155	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	77
	к/к	Сыр	15				
<b>итого</b>			395				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп с макаронными изделиями	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из сухофруктов	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Салат из огурцов	30				
<b>итого</b>			630				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
		Вак - беляш	70	1,65	0,16	11	53,28
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	0,028
		Банан	120	2	2	9,6	59,4
		Яйцо отварное	45	11,1	10,28	32	264
		Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
<b>итого</b>			445				

Калорийность всего за день (ккал):

1570

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