

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



Меню на 31 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 пшеничная на молоке | 150 | 3,2 | 0,2 | 14 | 67,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 3,59 | 0,29 | 0,06 | 17,21 |
| | | | | | | |
| итого | | 335 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 100 | | | | |
| итого | | 100 | | | | |
| | | | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп Свекольник со сметаной | 150 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 62,49 |
| | Гречка отварная | 70 | 5,73 | 04,06 | 25,76 | 162,5 |
| | Шницель мясной | 50 | 0,7 | 3,29 | 4,25 | 47,57 |
| | Соус красный | 10 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 745 |
| | Кисель | 150 | 0,08 | 0 | 29,85 | 120,45 |
| | Салат из моркови | 30 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | 490 | | | | |
| | | | | | | |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Омлет | 50 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110 |
| | Чай | 130 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | Хлеб | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Кондитерское изделие | 20 | | | | |
| итого | | 220 | | | | |
| | | | | | | |
| 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 31 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 пшеничная | 155 | 3,2 | 0,2 | 14 | 67,1 |
| | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 3,59 | 0,29 | 0,06 | 17,21 |
| | итого | 380 | 9,99 | 0,49 | 34,06 | 180,31 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | | | | |
| | итого | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп Свекольник со сметаной | 180 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 62,49 |
| | Гречка отварная | 130 | 5,73 | 04,06 | 25,76 | 162,5 |
| | Шницель мясной | 70 | 0,7 | 3,29 | 4,25 | 47,57 |
| | Соус красный | 20 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 745 |
| | Кисель | 180 | 0,08 | 0 | 29,85 | 120,45 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Салат из моркови | 30 | | | | |
| | итого | 650 | | | | |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Омлет | 110 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110 |
| | Чай | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | Кондитерское изделие | 30 | | | | |
| | итого | 350 | 11,63 | 8,59 | 15,6 | 185,21 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1530 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 31 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 пшеничная | 155 | 3,2 | 0,2 | 14 | 67,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 3,59 | 0,29 | 0,06 | 17,21 |
| | итого | 380 | 9,99 | 0,49 | 34,06 | 180,31 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | | | | |
| | итого | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп Свекольник со сметаной | 180 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 62,49 |
| | Гречка отварная | 130 | 5,73 | 04,06 | 25,76 | 162,5 |
| | Шницель мясной | 70 | 0,7 | 3,29 | 4,25 | 47,57 |
| | Соус красный | 20 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 745 |
| | Кисель | 180 | 0,08 | 0 | 29,85 | 120,45 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | Салат из моркови | 30 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 |
| | итого | 640 | | | | |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Омлет | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110 |
| | Чай | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | Кондитерское изделие | 150 | | | | |
| | Картофель, запеченный с | 120 | 1,28 | 0,26 | 10,4 | 49,13 |
| | итого | 630 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1800 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____