

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



## Меню на 1 Сентября 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		330	3,67	4,09	23,15	143,719
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100				
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макароны отварные	80	3.68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш из говядины	50	15.67	10.25	2.2	163.96
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.09	21.26	85.61
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		460				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пицца	60	10,5	1,2	-	52,8
	Чай с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	80				
<b>итого</b>		280	10,77	1,37	0,11	56,01
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1170				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_


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

## Меню на 1 Сентября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша ячневая	170	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	<b>итого</b>	395				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150				
	<b>итого</b>	150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макароны отварные	130	3,68	03,01	17,63	112,3
	Гуляш из говядины	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	85,61
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	<b>итого</b>	610				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	Чай с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	100				
	<b>итого</b>	450	10,77	1,37	0,11	56,01
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1605				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_