

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



## Меню на 3 Сентября 2021г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ техно лог.карты	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	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	150	2,65	2,33	11	77
		Конфета	20				
	<b>итого</b>		355				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
	<b>итого</b>		100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп Рассольник со сметаной	150	0,97	3,04	6,56	62
		Рис отварной	80	14,29	11,71	9,73	201
		Биточек мясной	50	11,18	12,53	14,6	216
		Компот из кураги	150	0,06		16,7	67
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
<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
		Яблоко	70	0,04	0,01	0	0,028
	<b>итого</b>		280				
							1008,478
Калорийность всего за день (ккал):			1185				

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

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



## Меню на 3 Сентября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно	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	180	2,65	2,33	11	77
		Конфета	30				
<b>итого</b>			430				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп Рассольник со сметаной	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 кураги	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			600				
<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
		Яблоко	150				
<b>итого</b>			400				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1580				

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



Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л



## Меню на 3 Сентября 2021г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	№ техно лог.карты	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	180	2,65	2,33	11	77
		Конфета	30				
		<b>итого</b>	410				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150				
		<b>итого</b>	150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп Рассольник со сметаной	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 кураги	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		<b>итого</b>	600				
<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
		Яблоко	250	2	2	9,6	59,4
				11,1	10,28	32	264
		<b>итого</b>	500				

Калорийность всего за день (ккал):

1660

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_