

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



Меню на 6 Сентября 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
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
		10				
итого		345				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Борщ 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
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		460				
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
	Пряник	30				
итого		230				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1135				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Сентября 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
		10				
итого		390	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Борщ 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
	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого		620				
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
	Пряник	40				
итого		360	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):						
		1520				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 6 Сентября 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 Борщ 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
	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
итого		610				
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
	Пряник	40				
	Фрукт	150	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		550				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1690				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____