

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



## Меню на 7 Сентября 2021г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная на молоке	155	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	150	3,94	3,26	16,46	112,1
	<b>итого</b>	350				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
	<b>итого</b>	100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп манный с гречками	150	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макаронные изделия отварные	70	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из сердца	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	2,3			96
	<b>итого</b>	450	21,13	18,3	69,09	647,61
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукты	80	22,56	14,9	19,21	96
	<b>итого</b>	260				386,72
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		900				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 7 Сентября 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	180	3,94	3,26	16,46	0,042
			1,1	4,8	20,97	132
Итого		400	12,65	13,3	77,77	471,042
итого						
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп манный с гречками	200	0,1	3,1	6,56	62
	Макаронные изделия отварные	130	4,2	1,1	18,6	131,2
	Тефтели из сердца	70	11,1	8,8	11,64	173
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		640	18,53	15,5	60,72	604
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	1,1	1	16,3	63
			22,56	15	35,51	353,72
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1160			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 7 Сентября 2021г

### Сад

(режим работы группы 12)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
<b>итого</b>		400	12,65	13,3	77,77	505,1
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп манный с гренками	180	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макароны отварные	130	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из сердца	60	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
<b>итого</b>		600	21,83	19,4	97,79	701,61
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Запеканка из творога со сгущенным мол	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	250				41
			22,56	14,9	19,21	331,7
<b>итого</b>		500				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1650				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_