

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»



Зарубина Т.Л.

Меню на 8 Сентября 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 геркулесовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	20				
итого		355				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Крестьянский со сметаной	150	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	70	2,725	5,061	22,47	146,5
	Гуляш из говядины	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги и свежих яб	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
		470				
4	Полдник:					
	Булочка	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		300				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1225				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 Сентября 2021г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша геркулесовая молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	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
	Компот консервированный	20				
итого		385				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Крестьянский со сметаной	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Гуляш из говядины	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги и свежих яб	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		630				
4	Полдник:					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	170	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1565				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 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 геркулесовая 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
	Компот консервированный	20				
итого		420				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Крестьянский со сметаной	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Гуляш из говядины	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов и ч	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Вафля	30	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Банан	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		590				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1790				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____