

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



## Меню на 10 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>					
	Омлет натуральный	105	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Чай с сахаром	150	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		300				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из свежих огурцов	20				
		480				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Суфле из рыбы	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	130	0,3	0	15,2	
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Кекс	40				
<b>итого</b>		335				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1215				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 10 Сентября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Омлет	110	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
	Чай с сахаром	180	0,04	3,62	0,065	43
			3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		455				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Капуста тушеная	110	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из свежих огурцов	30				
<b>итого</b>		630				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Суфле из рыбы	130	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Кекс	50				
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		400				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1635				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_




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

## Меню на 10 Сентября 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Омлет	110	5,67	5,28	32,55	200
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
	Чай с сахаром	180	0,04	3,62	0,065	43
<b>итого</b>		370				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Капуста тушенная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из свежих огурцов	30				
<b>итого</b>		660				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из рыбы	110	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Кекс	50	4,35	4,8	33,52	88,5
	Яблоко	150				
<b>итого</b>		520				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1700				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_