

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 13 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>					
	Каша манная	150	1,4	0,18	9,6	45,7
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	42,8
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	37,5
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30	1	8,1	20,1	159
<b>итого</b>		<b>355</b>	<b>4,07</b>	<b>12,11</b>	<b>39,77</b>	<b>285,019</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	150	1,5	3,8	7,47	62,49
65	Гречка отварная	80	3	0,4	14,6	175,33
77	Тефтеля из говядины	50	12,6	5,96	28,3	102,14
67	Соус красный	10	1,1	4,2	4,2	8
32	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		<b>480</b>	<b>20,13</b>	<b>14,575</b>	<b>85,39</b>	<b>480,71</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151
397	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	89
	Яблоко	70	0,7	0,5	9,8	67,2
<b>итого</b>		<b>270</b>	<b>4,87</b>	<b>3,73</b>	<b>36,84</b>	<b>307,2</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1205</b>	<b>29,97</b>	<b>30,4</b>	<b>184,9</b>	<b>1171,9</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 13 Сентября 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная	200	1,8	7,2	24,1	183,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	37,5
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	40	1	8,1	20,1	159
<b>итого</b>		<b>440</b>	<b>6,07</b>	<b>19,33</b>	<b>64,27</b>	<b>475,719</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	180	7,473	6,874	14,327	75
28	Гречка отварная	130	4,5	0,6	21,9	263
77	Тефтеля из говядины	70	12,16	5,96	21	102,14
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	16
32	Компот из кураги	180	0,4	0,18	25	101,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		<b>620</b>	<b>29,933</b>	<b>22,414</b>	<b>110,63</b>	<b>653,84</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
63	Какао с молоком	180	5,5	4,9	9,09	102
	Яблоко	150	1,5	1	21	144
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>12,4</b>	<b>10,2</b>	<b>67,79</b>	<b>457,4</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1570</b>	<b>48,67</b>	<b>51,93</b>	<b>265,5</b>	<b>1735,44</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 13 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>					
	Каша манная	200	1,8	7,2	21,1	183,2
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	37,5
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	40	1	8,1	20,1	159
<b>итого</b>		495	9,27	19,73	81,27	571,719
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со	180	7,473	6,874	14,327	149,31
28	Гречка отварная	130	4,5	0,6	21,9	263
77	Тефтеля из говядины	70	12,16	5,96	21	102,14
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	16
32	Компот из кураги	180	0,4	0,18	25	101,7
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		630	29,933	22,414	110,63	728,15
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
63	Какао с молоком	180	5,5	4,9	9,09	102
	Яблоко	300	3	2	42	288
<b>итого</b>		550	13,9	11,2	88,79	601,4
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1825	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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