

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



Меню на 14 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	122,3
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	42,8
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,014
49	Сыр	10	3,48	4,43		54
итого		340	5,98	8,38	17,17	252,214
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
15	Суп Гороховый	150	3.1	3.1	9,79	81
25	Рис отварной	80	1,9	2,9	19,6	112
75	Печень по строгановски	50	13.1	8,6	4,6	159,1
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		450	17,08	11,9	51,71	437,7
4	Полдник:					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50	11,25	6,6	18,9	180,5
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70	1,6	0,2	10	48
итого		290	12,87	6,8	28,9	228,519
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

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



Меню на 14 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 кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15	3,48	4,43	17,17	81
итого		415	5,98	8,38	17,17	270,519
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
15	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	108
25	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	182
75	Печень по строгановски	70	18.1	12,04	6,4	222,74
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
18	Салат из свежих помидоров	30	0,55	0,18	3,82	18,11
итого		650	22,898	14,66	89,39	707,25
4	Полдник:					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	22,5	13,2	37,8	361
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150	1,6	0,2	10	48
итого		400	24,12	13,4	47,8	409,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1615	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 14 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 кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15	3,48	8,38	17,17	270,5
итого		415	7,58	12,41	44,34	508,019
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
15	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	108
25	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	182
75	Печень по строгановски	70	18.1	12,04	6,4	222,7
34	Кисель	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
18	Салат из свежих помидоров	30	0,55	0,18	3,82	18,11
итого		650	22,15	14,32	49,61	707,21
4	Уплотненный полдник:					
	Запеканка из творога со сгущен	100	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	250	1,6	0,2	10	80
итого		530	13,44	6,57	11,42	189,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1745	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар
Кладовщик
