

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



## Меню на 15 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 ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Вафля	20	0,44	3,04	14,84	87,6
<b>итого</b>		350	7,31	14,97	44,91	343,419
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Макароны отварные	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	50	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из кураги и свежих яблок	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
67	Свежий огурец	30	1	0,1	2,38	13,3
		480	25,75	18,69	59	460,95
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Чай с молоком	150	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	80	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		235	7,45	3,52	72	277,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1165				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

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



## Меню на 15 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 ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	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
	Конфета	30	0,5	0,6	15,4	131,2
<b>итого</b>		425	8,97	12,73	55,47	435,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп с рыбными консервами	180	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги и свежих яблок	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
67	Свежий огурец	30	0,76	0,1	2,38	13,3
<b>итого</b>		630	29,76	20,8	49,78	706,65
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	150	1,5	0,5	21	106 #
<b>итого</b>		400	5,67	1,07	47,71	237,84
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1605				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 15 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 ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	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
	Конфета	30	0,5	0,6	15,4	131,2
<b>итого</b>		425	8,97	12,73	55,47	435,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп с рыбными консервами	180	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги и свежих яблок	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
67	Свежий огурец	30	0,76	0,1	2,38	13,3
<b>итого</b>		630				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	Чай с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	250	5,67	1,07	47,71	176,6
<b>итого</b>		500	16,44	2,44	47,82	232,61
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1705				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: