

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



Меню на 16 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:					
215	Омлет	70	9,28	18,03	1,86	90
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
итого		270	15,25	26,4	23,92	277,1
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
19	Суп картофельный с крупой	150	2,1	2,4	14,5	88,5
24	Картофельное пюре	80	1,6	2,6	10,8	73,6
143	Рыба запеченная с овощами	70	6,7	3,47	30,32	70,88
32	Кисель	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		470	12,9	8,85	83,33	357,88
4	Полдник:					
	Коржик	85	3,8	11,6	38,2	278,03
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80	0,44	0,19	13,61	58
итого		315	4,26	11,79	51,81	336,049
Калорийность всего за день (ккал):						
		1155	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 16 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:					
215	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20	3,48	4,43	0	54
итого		400	15,75	16,6	30,55	333,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
19	Суп картофельный с крупой	180	2,5	2,8	17,4	106,2
24	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,55	119,6
226	Рыба запеченная с овощами	120	12,4	6,4	20	136,7
32	Кисель	180	0,9	0,18	17,71	84,3
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	20	13,78	82,66	542,8
4	Полдник:					
	Коржик	85	3,8	11,6	38,2	278,03
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
итого		400	4,26	11,79	51,81	365,049
Калорийность всего за день (ккал):						
		1600	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 16 Сентября 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20	3,48	4,43	0	54
итого		400	15,75	16,6	30,55	333,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
19	Суп картофельный с крупой	180	2,5	2,8	17,4	106,2
24	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,55	119,6
226	Рыба запеченная с овощами	120	12,4	6,4	20	136,7
32	Кисель	180	0,9	0,18	17,71	84,3
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	20	13,78	82,66	542,8
4	Уплотненный полдник:					
	Коржик	85	3,8	11,6	38,2	278,03
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Вафля	40	2,16	0,64	11,2	59,2
	Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
итого		460	6,42	12,43	63,01	424,249
Калорийность всего за день (ккал):						
		1660	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____