

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



Меню на 21 Сентября 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
	Каша геркулесовая на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с молоком	150	3,94	4,61	33,44	18,84
	итого	350	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	100				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Макароны отварные	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из сердца	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	итого	450	47,04	57,2	81,92	623,96
4	Полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	13,98	7,55	1,682	96
	итого	280	13,98	7,55	1,682	225,83
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 Сентября 2021г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша геркулесовая на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с молоком	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
итого						
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		620	40,34	63,3	159,1	841,91
4	Полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	1 1	1	16,3	63
			13,98	7,6	17,98	192,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1170			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 Сентября 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша геркулесовая на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с молоком	180	3,94	0,32	0,07	18,84
итого		400	9,28	5,7	42,14	216,39
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гренками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		620	30,11	23,8	163	798,41
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	250	1,1	1	16,3	105
			15,08	8,55	17,98	331,7
итого		500				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик