


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

## Меню на 22 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>					
8	Каша гречневая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	0,07	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
<b>итого</b>		335	4,7	5,06	18,25	196,46
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Крестьянский со сметаной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Рис отварной	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	50	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450	21,45	22,86	102,6	696,75
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
371	Сочень с творогом	85	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	80	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		300	12,14	9,55	34,99	201,61
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1185	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
 Повар: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 Сентября 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша гречневая молокое	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с сахаром	180	3,94	3,26	16,46	28
<b>итого</b>		365	8,59	8,3	42,64	196,46
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	72
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
72	Огурец свежий	30	0,2	0,005	0,75	4,2
<b>итого</b>		660	21,14	31,435	105,5	873,51
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сочень с творогом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	170	4,35	4,8	33,52	88,5
		435	26,91	19,65	52,73	379,22
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1610	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_


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

## Меню на 22 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>					
8	Каша гречневая на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	180	3,94	3,26	16,46	28
<b>итого</b>		400	12,65	13,26	77,77	333,1
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	72
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
72	Огурец свежий	30	0,2	0,005	0,75	4,2
<b>итого</b>		660	21,14	31,435	105,5	873,51
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Сочень с творогом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	250	6	7,6	2,47	164,8
<b>итого</b>		515	28,56	22,45	21,68	455,52
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1725	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_