

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



## Меню на 30 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>					
215	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
к/к	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>		350	14,93	16,49	22,55	297,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
128	Картофельное пюре	80	1,75	4,38	11,57	92,99
143	Рыба тушеная с овощами	50	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из свежих фруктов и ягод	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		450	16,1	11,395	51,5	475,32
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	80	0,44	0,19	13,61	58
<b>итого</b>		315	4,36	3,25	40,54	209,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1215	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 30 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>					
215	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	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
<b>итого</b>		400	15,75	16,6	30,55	333,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
128	Картофельное пюре	130	25,85	7,12	18,8	151,11
226	Рыба тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из свежих груш и кура	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	40,2	14,27	55,62	581,44
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		400	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		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 30 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>					
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
<b>итого</b>		400	15,75	16,6	30,55	333,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
128	Картофельное пюре	130	25,85	7,12	18,8	151,11
226	Рыба тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из свежих груш и кура	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	40,2	14,27	55,62	581,44
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Булочка	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Яблоко	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		460	10,46	5,92	77,89	483,819
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1660	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_