

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



## Меню на 1 Октября 2021г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша из пшена и риса	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>			345	13,08	18,09	49,88	338,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Гречка отварная	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из кураги	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>Итого</b>			440	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Вак - беляш	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	70	0,44	0,19	13,61	58
<b>итого</b>			280	16,44	12,99	35,01	225,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1165	38,36	32,02	141,32	1049,8

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

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.



## Меню на 1 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша из пшена и риса	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	15	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>			415	14,58	19,39	58,47	392,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Гречка отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			600	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Вак - беляш	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Яблоко	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>			400	6,04	6,89	39,81	310,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1565	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар:

Кладовщик:



Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л



## Меню на 1 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша из пшена и риса	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	15	3,48	4,43	0	54
		<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>14,58</b>	<b>19,39</b>	<b>58,47</b>	<b>392,519</b>
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
		<b>итого</b>	<b>150</b>				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Гречка отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		<b>итого</b>	<b>620</b>	<b>20,32</b>	<b>6,79</b>	<b>80,42</b>	<b>661,15</b>
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Вак - беляш	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Макароны отварные	200	11,17	10,28	31,78	264
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Яблоко	150	0,44	0,19	13,61	145
		<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>20,45</b>	<b>17,58</b>	<b>81,99</b>	<b>728,2</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			<b>1185</b>	<b>33,36</b>	<b>30,44</b>	<b>178,48</b>	<b>1399,3</b>

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