

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



## Меню на 6 Октября 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 геркулесовая 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
	Компот из чернослива	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		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
	Фрукт	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: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 6 Октября 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 геркулесовая молоке	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	Компот из чернослива	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		660	20,94	31,43	104,7	869,31
<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
	Фрукт	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 6 Октября 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 геркулесовая 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	Компот из чернослива	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		630	20,94	31,43	104,7	869,31
<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
272	Яйцо отварное	100	10,35	0,72	21,65	134,55
277	Пряник	40	15	12,9		175,75
	Фрукт	150	6	7,6	2,47	164,8
<b>итого</b>		515	53,91	36,07	43,33	765,82
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1695	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок