

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



Меню на 7 Октября 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша гречневая на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-6,98	0	0,019
73	Мармелад	20	2,2	2,9	22,3	125,1
итого		355	5,75	6,98	48,77	281,499
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Картофельное пюре	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Котлета рыбная	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
		460	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с печенью и сердцем	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с молоком	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	70	7,96	1,68	13,98	96
итого		235	22,17	8,38	42,25	338,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1150	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша гречневая на молоке	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Мармелад	20	2,2	2,9	22,3	166,8
итого		400	6,54	7,07	53,765	347,199
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		620	16,35	29,82	110,23	896,37
4	Полдник:					
103	Пирожок с печенью и сердцем	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	150	7,96	1,68	13,98	180
итого		400	22,17	8,38	42,25	422,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша гречневая на молоке	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Мармелад	20	2,2	2,9	22,3	166,8
итого		420	6,54	7,07	53,765	353,819
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		630	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Пирожок с печенью и сердцем	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Суп молочный с мак. изделиям	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Чай с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	250	7,96	1,68	13,98	180
итого		740	26,57	14,03	65,54	662,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1940	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____