

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



Меню на 8 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:					
215	Омлет натуральный	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	20	3	1,1	28,7	45
33	Какао с молоком	3,15	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		98,15	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого		450	20,025	21,851	72,268	710,37
4	Полдник:					
268	Суфле из рыбы	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
73	Вафля	30	3	3,9	29,8	125,1
итого		230	21,25	18,1	40,2	293,569
Калорийность всего за день (ккал):						
		878,15	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Омлет	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		475	25,78	21,19	94,766	641,03
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушеная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		620	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Полдник:					
268	Суфле из рыбы	70	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
73	Вафля	40	2,34	13,24	0,54	166,8
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		290	20,85	27,43	19,15	335,269
Калорийность всего за день (ккал):						
		1535	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 Октября 2021г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		370				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушеная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		620	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
268	Суфле из рыбы	110	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	Вафля	50	4,35	4,8	33,52	88,5
125	Картофель отварной	150	2,03	0,41	16,51	77,99
итого		530	24,89	19,4	68,64	334,959
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____