

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



## Меню на 11 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>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		350	3,32	3,99	21,37	175,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ со сметаной	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,86	8,7	156,99
67	Соус красный	10	11,62	42,03	42,03	74,5
349	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		480	56,1	58,73	129,68	798,81
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Яблоко	80	0,7	0,5	9,8	67,2
<b>итого</b>		280	4,87	3,73	36,84	218,219
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

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



## Меню на 11 Октября 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		440	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ со сметаной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		620	50,28	30,24	122,29	929,81
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Яблоко	150	1,5	1	21	144
<b>итого</b>		360	12,4	10,2	67,79	355,419
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1570	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



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



## Меню на 11 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	41
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		465	8,12	4,59	51,37	319,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		650	50,28	30,24	122,29	929,81
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Лапша отварная	150	0,67	0,13	5,43	125,66
177	Гуляш	70	15	12,9	12,9	175,5
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Яблоко	150	3	2	42	120
<b>итого</b>		670	32,77	24,63	127,12	728,579
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1935	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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