

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



Меню на 12 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:					
4	Каша геркулесовая	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Мармелад	15	3,48	4,43		54
итого		345	5,98	8,38	17,17	167,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	150	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Печень по строгановски	50	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из кураги и чернослива	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,2	8,86	42,8
18	Помидор свежий	30	0,55	0,18	3,82	18,11
Итого		480	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70	1,6	0,2	10	48
итого		290	13,44	6,57	11,42	157,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

(Handwritten signature)

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



Меню на 12 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:					
4	Каша геркулесовая	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Мармелад	20	3,48	4,43	17,17	81
итого		420	5,98	8,38	17,17	242,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Печень по строгановски	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из кураги и чернослива	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
18	Помидор свежий	30	0,55	0,18	3,82	18,11
итого		630	18,878	9,7	94,67	537,61
4	Полдник:					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150	1,6	0,2	10	96
итого		400	24,12	13,4	47,8	205,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1600	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 12 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша геркулесовая	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Мармелад	20	3,48	8,38	17,17	270,5
итого		420	7,58	12,41	44,34	508,019
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3,1	3,1	9,79	59,3
304	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Печень по строгановски	70	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из кураги и чернослива	180	0,08	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
18	Помидор свежий	30	0,55	0,18	3,82	18,11
итого		650	17,45	8,13	50,95	537,61
4	Уплотненный полдник:					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110
	Сыр	20	3,48	8,39	17,17	170,5
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	150	1,6	0,2	10	115
итого		530	27,48	23,28	39,08	601,429
Калорийность всего за день (ккал):						
		1750	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

