

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



## Меню на 15 Октября 2021г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша из пшена и риса	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>			345	13,08	18,09	49,88	338,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из кураги	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>Итого</b>			440	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Вак - беляш	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	58
<b>итого</b>			280	16,44	12,99	35,01	225,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1165	38,36	32,02	141,32	1049,8

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

**Утверждаю:**  
**Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"**  
**Зарубина Т.Л.**



## Меню на 15 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша из пшена и риса	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>			410	14,58	19,39	58,47	392,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			600	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Вак - беляш	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>			400	6,04	6,89	39,81	310,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1560	33,17	30,53	176,5	1348,62

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



Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л



## Меню на 15 Октября 2021г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша из пшена и риса	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	15	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>			415	14,58	19,39	58,47	392,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			620	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Вак - беляш	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Макароны отварные	200	11,17	10,28	31,78	264
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	145
<b>Итого</b>			640	20,45	17,58	81,99	728,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1185	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_