

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



Меню на 18 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:					
15	Каша пшеничная на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
30	Чай с лимоном	150	3,59	0,29	0,06	29
итого		335	9,24	4,42	29,13	201,2
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
12	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
282	Шницель мясной	50	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
34	Компот из свежих фруктов и чер	150	0,14	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		460	17,67	49,22	169,41	504,4
4	Полдник:					
215	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110
10	Чай	130	0,27	0,17	0,11	0,019
к/к	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
к	Кекс	30	3	3,9	29,8	125,1
итого		230	13,83	12,39	40,4	283,119
Калорийность всего за день (ккал):						
		1125	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 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:					
15	Каша пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		380	10,04	4,12	34,13	213,41
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	7,45	05,01	25,76	211,25
282	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
34	Компот из свежих груш и чернос.	180	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20	96
итого		620	17,7	19,7	140,24	834
4	Полдник:					
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Кекс	40	3	3,39	29,8	125,1
итого		360				
			14,63	11,98	45,4	310,31
Калорийность всего за день (ккал):						
		1510	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 14 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
15	Каша пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		380	10,04	4,12	34,13	213,41
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	7,45	00,01	25,76	211,25
282	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
34	Компот из свежих груш и чернос.	180	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	96
итого		620	16,894	15,22	135,24	834
4	Уплотненный полдник:					
215	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
397	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
к/к	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
к/к	Кекс	40	3	3,39	29,8	125,1
225	Картофель запеченный с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		510	15,91	12,24	55,8	380,249
Калорийность всего за день (ккал):						
		1660	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____