


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

Меню на 19 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:					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
	Печенье	20				
итого		370	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Макароны отварные	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из говядины	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450	47,04	57,2	81,92	623,96
4	Полдник:					
	Сырник из творога с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	13,98	7,55	1,682	96
		280	13,98	7,55	1,682	225,83
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 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:					
273	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Печенье	30				
Итого		430	9,48	5	33,44	216,39
итого						
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		620	40,34	63,3	159,1	841,91
4	Полдник:					
231	Сырник из творога с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	1	1	16,3	63
			13,98	7,6	17,98	192,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1170			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____


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

Меню на 19 Октября 2021г Сад (режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшенная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Печенье					
итого		400	9,28	5,7	42,14	216,39
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гренками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		620	30,11	23,8	163	798,41
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник из творога с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Рис отварной	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Фрукт	250	1,1	1	16,3	105
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
			33,33	21,9	46,9	640,14
итого		730				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1900				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____