

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



Меню на 20 Октября 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
8	Каша гречневая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	0,07	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Мармелад	15				
итого		350	4,7	5,06	18,25	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Крестьянский со сметаной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Рис отварной	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	50	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
итого		470	21,45	22,86	102,6	696,75
4	Полдник:					
371	Сочень с творогом	85	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		300	12,14	9,55	34,99	201,61
Калорийность всего за день (ккал):						
		1220	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____

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



Меню на 20 Октября 2021г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша гречневая молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	180	3,94	3,26	16,46	28
	Мармелад	20				
итого		385	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	72
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	30				
итого		660	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Полдник:					
	Сочень с творогом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	170	4,35	4,8	33,52	88,5
		435	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1610	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 20 Октября 2021г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша гречневая на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	28
	Мармелад	20				
итого		420	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	72
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	30				
итого		660	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Сочень с творогом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Яйцо отварное	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Фрукт	150	6	7,6	2,47	164,8
итого		515	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1745	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: