

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



## Меню на 21 Октября 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша рисовая на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	150	0,02	-6,98	0	0,019
		20	2,2	2,9	22,3	125,1
<b>итого</b>		355	5,75	6,98	48,77	281,499
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Картофельное пюре	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Котлета рыбная	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот из кураги	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
		460	22,04	21,71	159,13	604,74
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Ватрушка с повидлом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	70	7,96	1,68	13,98	96
<b>итого</b>		235	22,17	8,38	42,25	338,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1150	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

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



## Меню на 21 Октября 2021г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша рисовая на молоке	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	0	0	0,019
<b>итого</b>		380	4,34	4,17	31,465	180,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
<b>итого</b>		620	16,35	29,82	110,23	896,37
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Ватрушка с повидлом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	150	7,96	1,68	13,98	180
<b>итого</b>		400	22,17	8,38	42,25	422,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1550	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 21 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша рисовая на молоке	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	0	0	0,019
<b>итого</b>		400	4,34	4,17	31,465	187,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
<b>итого</b>		630	16,35	29,82	110,23	918,17
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
103	Ватрушка с повидлом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Суп молочный с мак. изделиям	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	250	7,96	1,68	13,98	180
<b>итого</b>		740	26,57	14,03	65,54	662,14
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1920	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_