


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

## Меню на 22 Октября 2021г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Омлет натуральный	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	20	3	1,1	28,7	45
33	Какао с молоком	3,15	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
<b>итого</b>		98,15	18,62	25,44	58,608	277,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		480	20,625	22,051	76,468	718,27
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
268	Суфле из рыбы	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
73	Печенье	30	3	3,9	29,8	125,1
<b>итого</b>		230	21,25	18,1	40,2	293,569
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		908,15	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 Октября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Омлет	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	89
<b>итого</b>		475	25,78	21,19	94,766	641,03
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушенная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
<b>итого</b>		650	24,65	35,07	59,87	751,32
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
268	Суфле из рыбы	70	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
73	Печенье	40	2,34	13,24	0,54	166,8
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		290	20,85	27,43	19,15	335,269
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1565	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



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



## Меню на 22 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>					
215	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	89
<b>итого</b>		370				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушеная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
<b>итого</b>		650	24,65	35,07	59,87	751,32
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
268	Суфле из рыбы	110	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	Печенье	40	4,35	4,8	33,52	88,5
125	Картофель отварной	150	2,03	0,41	16,51	77,99
<b>итого</b>		520	24,89	19,4	68,64	334,959
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1690	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: