



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

## Меню на 28 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	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
к/к	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>		350	14,93	16,49	22,55	297,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	100	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	50	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450	15,85	9,215	48,53	459,33
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Коржик	50	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	80	0,44	0,19	13,61	58
<b>итого</b>		315	4,36	3,25	40,54	209,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1215	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 28 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>					
215	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>		400	15,75	16,6	30,55	333,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Коржик	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		400	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1600	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 28 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	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>		400	15,75	16,6	30,55	333,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Коржик	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Яблоко	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		460	10,46	5,92	77,89	483,819
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1660	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_