

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



Меню на 3 Ноября 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:					
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
	Конд. Изделие	20				
итого		355	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 с макаронными изделиями	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
		450	21,45	22,86	102,6	696,75
4	Полдник:					
371	Булочка	85	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Какао 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):						
		1205	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 3 Ноября 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
	Конд. Изделие	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 с макаронными изделиями	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
итого		660	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Полдник:					
	Булочка	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао 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 3 Ноября 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
	Конд. Изделие	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 с макаронными изделиями	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
итого		630	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао 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):						
		1715	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____