

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



Меню на 10 Ноября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Вафля	20	0,5	0,6	15,4	131,2
итого		415	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	130	0,7	0	19	82,5
итого		130				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из свежих груш и чернослив	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
67	Свежий огурец	30	0,76	0,1	2,38	13,3
итого		630	29,76	20,8	49,78	706,65
4	Полдник:					
264	Пицца	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	150	1,5	0,5	21	106
итого		400	5,67	1,07	47,71	237,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1575				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 Ноября 2021г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Вафля	20	0,5	0,6	15,4	131,2
итого		415	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из свежих груш и чернослив	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
67	Свежий огурец	30	0,76	0,1	2,38	13,3
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
278	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	250	5,67	1,07	47,71	176,6
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		700	21,8	5,74	47,71	429,64
Калорийность всего за день (ккал):						
		1895				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____