

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



Меню на 22 Ноября 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Печенье	30				
итого		380	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Борщ со сметаной	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,86	8,7	156,99
67	Соус красный	10	11,62	42,03	42,03	74,5
349	Компот из кураги	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого		480	56,1	58,73	129,68	798,81
4	Полдник:					
104	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151
10	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Яблоко	80	0,7	0,5	9,8	67,2
итого		280	4,87	3,73	36,84	218,219
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 22 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:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Печенье	30				
итого		440	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Борщ со сметаной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	74,5
349	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого		620	50,28	30,24	122,29	929,81
4	Полдник:					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Какао с молоком	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Яблоко	150	1,5	1	21	144
итого		360	12,4	10,2	67,79	355,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 22 Ноября 2021г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Печенье	30				
итого		495	8,12	4,59	51,37	319,38
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	74,5
349	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		650	50,28	30,24	122,29	929,81
4	Уплотненный полдник:					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Лапша отварная	150	0,67	0,13	5,43	125,66
177	Гуляш	70	15	12,9	12,9	175,5
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
10	Какао с молоком	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Яблоко	150	3	2	42	120
итого		670	32,77	24,63	127,12	728,579
Калорийность всего за день (ккал):						
		1965	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____
Кладовщик _____