

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



Меню на 24 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:					
	Каша ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Вафля	15	0,44	3,04	14,84	87,6
итого		345	7,31	14,97	44,91	343,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Макароны отварные	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	50	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из свежих груш и чернос	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
67	Свежий огурец	30	1	0,1	2,38	13,3
		480	25,75	18,69	59	460,95
4	Полдник:					
264	Пицца	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Чай с молоком	150	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	80	1,5	0,5	21	96
итого		235	7,45	3,52	72	277,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1160				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 24 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 чернос	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
	Чай 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 24 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	Макаронны 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 чернос	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	Чай 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: _____