



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



## Меню на 3 Декабря 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Омлет	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
<b>итого</b>		475	25,78	21,19	94,766	641,03
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушенная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
<b>итого</b>		650	24,65	35,07	59,87	751,32
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
268	Суфле из рыбы	70	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
73	Пряник	40	2,34	13,24	0,54	166,8
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
		80	7,96	1,68	13,98	96
<b>итого</b>		410	20,85	27,43	19,15	431,269
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1685	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 3 Декабря 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	110	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
<b>итого</b>		370				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушенная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
<b>итого</b>		650	24,65	35,07	59,87	751,32
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
268	Суфле из рыбы	110	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	Пряник	40	4,35	4,8	33,52	88,5
125	Картофель отварной	150	2,03	0,41	16,51	77,99
		80	7,96	1,68	13,98	96
<b>итого</b>		600	32,85	21,08	82,62	430,959
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1770	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: