

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



Меню на 14 Декабря 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:					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	150	3,94	4,61	33,44	18,84
итого		350	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Макароны отварные	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из сердца	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		480	47,04	57,2	81,92	623,96
4	Полдник:					
	Сырники из творога со сгущенным мол	85	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	13,98	7,55	1,682	96
		295	13,98	7,55	1,682	225,83
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 14 Декабря 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		430	9,48	5	33,44	216,39
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные изделия отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	30				
итого		650	40,34	63,3	159,1	841,91
4	Полдник:					
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	85	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	1	1	16,3	63
			13,98	7,6	17,98	192,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1600			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 14 Декабря 2021г Сад (режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	3,94	0,32	0,07	18,84
итого		400	9,28	5,7	42,14	216,39
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные изделия отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Помидор свежий	30				
итого		650	30,11	23,8	163	798,41
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырники из творога со сгущенным мол	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Рис отварной	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Фрукт	250	1,1	1	16,3	105
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
			33,33	21,9	46,9	640,14
итого		730				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1930				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____