

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



## Меню на 17 Декабря 2021г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Омлет натуральный	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	3,15	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
<b>итого</b>		98,15	18,62	25,44	58,608	277,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		30	0,6	0,2	4,2	7,9
		480	20,625	22,051	76,468	718,27
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
268	Суфле из рыбы	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Хлеб	20	2,34	13,24	0,54	96
73	Вафля	30	3	3,9	29,8	125,1
			7,96	1,68	13,98	96
<b>итого</b>		250	21,25	18,1	40,2	389,569
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		928,15	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: Ц

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

## Меню на 17 Декабря 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/п	№ рец.	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 с сахаром	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 тушеная	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 сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
			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	Вафля	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 17 Декабря 2021г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Омлет натуральный	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	3,15	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
<b>итого</b>		<b>98,15</b>	<b>18,62</b>	<b>25,44</b>	<b>58,608</b>	<b>277,93</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		30	0,6	0,2	4,2	7,9
		<b>480</b>	<b>20,625</b>	<b>22,051</b>	<b>76,468</b>	<b>718,27</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
268	Суфле из рыбы	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Хлеб	20	2,34	13,24	0,54	96
73	Вафля	30	3	3,9	29,8	125,1
			7,96	1,68	13,98	96
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>21,25</b>	<b>18,1</b>	<b>40,2</b>	<b>389,569</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>928,15</b>	<b>64,27</b>	<b>70,2</b>	<b>204,6</b>	<b>1370,4</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_