

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

Меню на 22 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 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
	Пряник	30	0,44	3,04	14,84	87,6
итого		360	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 Борщ со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Лапша отварная	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	50	15	12,9	3,1	125,3
32	Компот из сухофруктов	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 сахаром	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):						
		1175				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 22 Декабря 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
	Пряник	40	0,5	0,6	15,4	131,2
	итого	435	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 Борщ со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	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 сахаром	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):						
		1595				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 22 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 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
	Пряник	40	0,5	0,6	15,4	131,2
	итого	435	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 Борщ со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	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 сахаром	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):						
		1915				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____