

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



Меню на 6 Апреля 2022г

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	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Вафля	20	0,44	3,04	14,84	87,6
итого		350	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	Макароньы отварные	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	50	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	25				
итого		480	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Пицца Детская	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Чай	150	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	70				
итого		235	5,95	3,02	51	181,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1165				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Апреля 2022г 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	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	Макарны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
итого		630	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Пицца Детская	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	150				
итого		400	4,17	0,57	26,71	131,84
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 6 Апреля 2022г

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	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	Макарны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
	итого	630				
4	Уплотненный полдник:					
	Пицца Детская	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107
278	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	150				
	итого	450	16,13	4,67	245,14	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1645				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____