

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



Меню на 15 Апреля 2022г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		245	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Горошница	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 чернослива	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
4	Полдник:					
268	Рыба в омлете	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
к/к	Печенье	30	3	3,9	29,8	125,1
	Хлеб	40				
итого		270	18,91	4,86	39,66	197,569
Калорийность всего за день (ккал):						
		1095	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 Апреля 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	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
		15				
итого		490	25,78	21,19	94,766	641,03
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Горошница	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 чернослива	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		620	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Полдник:					
268	Рыба в омлете	100	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
к/к	Печенье	40	2,34	13,24	0,54	166,8
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		360	20,85	27,43	19,15	335,269
Калорийность всего за день (ккал):						
		1620	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 15 Апреля 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	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 с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		370				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Горошница	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 чернослива	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		620	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
268	Рыба в омлете	100	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
к/к	Печенье	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Картофель отварной	200	4,35	4,8	33,52	88,5
	Хлеб	40				
	Яблоко	150				
итого		710	22,86	18,99	52,13	256,969
Калорийность всего за день (ккал):						
		1850	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

7