

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



## Меню на 20 Апреля 2022г

### 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>					
	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
<b>итого</b>		350	7,31	14,97	44,91	343,419
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Макароны отварные	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	50	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из свежих яблок и кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		455	24,99	18,69	56,62	447,65
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца Детская	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Какао с молоком	150	3,15	2,72	31,98	89
<b>итого</b>		235	5,95	3,02	51	181,09
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1140				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 20 Апреля 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	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
<b>итого</b>		415	8,97	12,73	55,47	435,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	130	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		130				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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 из свежих яблок и кураги	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		600	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца Детская	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
<b>итого</b>		250	4,17	0,57	26,71	131,84
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1395				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 20 Апреля 2022г

### Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	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
	<b>итого</b>	415	8,97	12,73	55,47	435,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
	<b>итого</b>	150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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 из свежих яблок и кураги	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	<b>итого</b>	600				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца Детская	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Какао с молоком	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				
	<b>итого</b>	450	16,13	4,67	245,14	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1615				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

4