

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



Меню на 27 Апреля 2022г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	0,07	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Мармелад	15				
итого		350	4,7	5,06	18,25	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Крестьянский со сметаной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Рис отварной	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	50	11,92	8,8	11,64	173
	Компот кураги	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		440	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Сочень с творогом	50	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		270	12,14	9,55	34,99	201,61
Калорийность всего за день (ккал):						
		1160	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 27 Апреля 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Мармелад	20				
итого		355	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого		660	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Сочень с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
		400	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1610	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

М

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



Меню на 27 Апреля 2022 г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Мармелад	20				
итого		355	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из кураги	20	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	154,1
			3,2	0,4	20	96
		40				
итого		630	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Сочень с творогом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Макароны с маслом	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Фрукт	150	6	7,6	2,47	164,8
итого		515	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1650	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____