

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



## Меню на 1 сентября 2022 г 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>					
274	Каша рисовая	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	150	0,02	6,98	0	0,019
	кондитерское изделие	25				
<b>итого</b>		380	3,55	6,98	26,47	156,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Котлета рыбная	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	10	72
		480	22,04	21,71	159,13	604,74
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	50	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	130	3,97	0,32	0,07	18,84
<b>итого</b>		180	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1140	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 1 сентября 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>					
274	Каша рисовая	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	0	0	0,019
	кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		410	4,34	4,17	31,465	180,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	с	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Котлета рыбная	70	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
<b>итого</b>		620	16,35	29,82	110,23	620,9
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
<b>итого</b>		250	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1430	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

1606 091 2068



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



## Меню на 1 сентября 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>					
274	Каша рисовая	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	0	0	0,019
	кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>4,34</b>	<b>4,17</b>	<b>31,465</b>	<b>187,019</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	60	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>16,35</b>	<b>29,82</b>	<b>110,23</b>	<b>918,17</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	100	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай с сахаром	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Суп молочный с лапшой	100	3,97	0,32	0,07	18,84
<b>итого</b>		<b>440</b>	<b>18,61</b>	<b>12,35</b>	<b>51,56</b>	<b>482,14</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1630</b>	<b>49,41</b>	<b>50,07</b>	<b>239,7</b>	<b>1826,76</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_