

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



## Меню на 2 сентября 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>					
215	каша геркулесовая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	хлеб	40	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
<b>итого</b>		265	18,62	25,44	58,608	277,93
<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>					
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 кураги	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	помидор	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		480	20,625	22,051	76,468	718,27
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
21	Суфле рыбное	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100				
	Хлеб	40				
<b>итого</b>		340	15,91	0,96	9,86	72,469
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1185	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 02 сентября 2022г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	каша геркулесовая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	хлеб	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				
<b>итого</b>		490	25,78	21,19	94,766	641,03
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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 кураги	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	помидор	30				
<b>итого</b>		660	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
21	Суфле рыбное	150	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	150				
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		520	18,51	14,19	18,61	168,469
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1820	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 2 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>					
215	каша геркулесовая	110	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	89
<b>итого</b>		370				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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 кураги и черносл	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		620	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
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	50	2,34	13,24	0,54	96
125	Картофель отварной	200	4,35	4,8	33,52	88,5
	Хлеб	40				
<b>итого</b>		570	22,86	18,99	52,13	256,969
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1710	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_