

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



Меню на 06 сентября 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:					
4	каша геркулесовая	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	чай с молоком	150	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие					
итого		330	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	150	2.1	2.1	6,61	59,3
304	рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Печень по строгановски	40	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,2	8,86	42,8
	огурец	30				
Итого		470	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	творожная запеканка	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	50				
итого		290	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____

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



Меню на 06 сентября 2022г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша геркулесовая	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	чай с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие					
	итого	400	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
	итого	100				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Печень по строгановски	60	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	огурец	30				
	итого	620	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	творожная запеканка	60	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
	итого	210	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1330	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 06 сентября 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша геркулесовая	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие					
итого		400	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Печень по-строгановски	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		620	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Творожная запеканка	120	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	картофель запеченный с сыром	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	150				
итого		640	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1760	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок