

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



## Меню на 7 сентября 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная	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
	кондитерское изделие	30	0,44	3,04	14,84	87,6
<b>итого</b>		360	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	40	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		445	24,99	18,69	56,62	447,65
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Какао с молоком	150	3,15	2,72	31,98	89
		50				
<b>итого</b>		250	5,95	3,02	51	181,09
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1155				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 7 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>					
	Каша пшеничная	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
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		425	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	макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		590	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца	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>						
		1415				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»



Зарубина Т.Л.

## Меню на 7 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>					
	Каша Пшеничная	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
	кондитерское изделие	30	0,5	0,6	15,4	131,2
	<b>итого</b>	<b>425</b>	<b>8,97</b>	<b>12,73</b>	<b>55,47</b>	<b>435,019</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
	<b>итого</b>	<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	<b>итого</b>	<b>600</b>				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай	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	100				
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>16,13</b>	<b>4,67</b>	<b>245,14</b>	<b>253,04</b>
Калорийность всего за день (ккал):						
		1625				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_