

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



Меню на 29 сентября 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшенная	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого						
2	2 завтрак:	265	18,62	25,44	58,608	277,93
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Суп Рассольник со сметаной	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 сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			0,6	0,2	4,2	7,9
		450	20,625	22,051	76,468	718,27
4	Полдник:					
21	Пирожок с капустой	60	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай с сахаром	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100				
итого		290	15,91	0,96	9,86	72,469
Калорийность всего за день (ккал):						
Не содержит ГМО и пищевых добавок		1105	64,27	70,2	204,6	1370,4

Повар _____
Кладовщик: М

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



Меню на 29 сентября 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	Завтрак:					
	215	Каша Пшеничная	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	180	0,27	0,17	0,11	89
			15				
	итого		490	25,78	21,19	94,766	641,03
	2	2 завтрак:					
		Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		150				
	3	Обед:					
	146	Суп Рассольник со сметаной	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 сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	итого		630	24,05	34,87	55,67	743,42
	4	Полдник:					
	21	Пирожок с капустой	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	132	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	150				
				2,34	13,24	0,54	96
	итого		400	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):							
			1670	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 29 сентября 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшениная	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	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		370				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Рассольник со сметаной	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 сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		620	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
268	Булочка	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	0,019
к/к	Фрукт	150	2,34	13,24	0,54	96
125	Картофель отварной	200	4,35	4,8	33,52	88,5
	Хлеб	40				
итого		640	22,86	18,99	52,13	256,969
Калорийность всего за день (ккал):						
		1780	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____