

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



Меню на 4 Октября 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	150	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие	30				
итого		360	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 из кураги	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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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 4 Октября 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	180	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие	30				
итого		430	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
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 из кураги	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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150				
итого		210	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1410	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 4 Октября 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	180	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие	30				
итого		430	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
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 из кураги	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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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):						
		1840	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
