

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



## Меню на 5 Октября 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>					
	Каша кукурузная	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 с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
		20	0,44	3,04	14,84	87,6
<b>итого</b>		350	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	Макаронны отварные	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	40	15	12,9	3.1	125,3
32	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
<b>итого</b>		475	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	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		250	5,95	3,02	51	181,09
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1175				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

**Меню на 5 Октября 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 кукурузная	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 с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	<b>итого</b>	395	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	макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Кисель	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
	<b>итого</b>	620	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		400	4,17	0,57	26,71	131,84
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		1565				

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 5 Октября 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 Кукурузная	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 с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
			0,5	0,6	15,4	131,2
	<b>итого</b>	395	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	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Кисель	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
	<b>итого</b>	630				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай сахаром	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	150				
	<b>итого</b>	450	16,13	4,67	245,14	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1625				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_