

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



Меню на 14 Октября 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	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
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		475	25,78	21,19	94,766	641,03
2	2 завтрак:					
	Сок	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	Рыба запеченная в омлете	70	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Хлеб	40				
	Кондитерское изделие	30	2,34	13,24	0,54	96
итого		320	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1575	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 14 Октября 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	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
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		475	25,78	21,19	94,766	641,03
2	2 завтрак:					
	Сок	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	Рыба запеченная в омлете	70	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Хлеб	40				
	Кондитерское изделие	30	2,34	13,24	0,54	96
итого		320	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1575	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 14 Октября 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 Пшенная	110	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		370				
2	2 завтрак:					
	Сок	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	Рыба запеченная в омлете	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: _____