

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



Меню на 2 Июля 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая на молоке	155	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Перловка отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета из сердца	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		480				
4	Полдник:					
	Омлет	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	130	0,3	0	15,2	
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Конфета					
итого		335				
Калорийность всего за день (ккал):		1265				
Не содержит ГМО и пищевых добавок						

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



Меню на 2 Июля 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая на молоке	155	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,458	112,1
	итого	350				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	150				
3	Обед:					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Перловка отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета из сердца	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	итого	560				
4	Полдник:					
	Омлет	110	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Конфета	40				
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	итого	400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1460				

Не содержит ГМО и пищевых добавок