

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



Меню на 5 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
	итого	350				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
	итого	100				
3	Обед:					
	Суп Полевой	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	80	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	140	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	итого	480				
4	Полдник:					
	Булочка	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	итого	200				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1130				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 5 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
	итого	400				
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
	итого	150				
3	Обед:					
	Суп Полевой	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	итого	620				
4	Полдник:					
	Булочка	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	итого	360				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1530				

Не содержит ГМО и пищевых добавок