

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



## Меню на 07 Июля 2021г

### 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 Рябушка                   | 155          | 2                    | 0,26  | 13,08 | 62,6                     |
|   | 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                    |
|   | Конфета                        | 20           |                      |       |       |                          |
|   | <b>итого</b>                   | 350          | 3,67                 | 4,09  | 23,15 | 143,719                  |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|   | Сок                            | 100          |                      |       |       |                          |
|   | <b>итого</b>                   | 100          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
|   | Суп с рыбными консервами       | 150          | 2,23                 | 1,57  | 16,38 | 88,92                    |
|   | Макароны отварные              | 80           | 3,68                 | 03.01 | 17.63 | 112.3                    |
|   | Тефтеля                        | 50           | 15.67                | 10.25 | 2.2   | 163.96                   |
|   | Кисель                         | 150          | 0,7                  | 0,09  | 21.26 | 85.61                    |
|   | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                       |
|   | <b>итого</b>                   | 450          |                      |       |       |                          |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|   | Блинчик со сгущ.молоком        | 50           | 10,5                 | 1,2   | -     | 52,8                     |
|   | Чай                            | 150          | 0,27                 | 0,17  | 0,11  | 3,21                     |
|   | Груша                          | 100          |                      |       |       |                          |
|   | <b>итого</b>                   | 280          | 10,77                | 1,37  | 0,11  | 56,01                    |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                | 1180         |                      |       |       |                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



## Меню на 07 Июля 2021г

### 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 ячневая                   | 155          | 2                    | 0,26  | 13,08 | 62,6              |
|                                    | 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             |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                       |                                | 380          |                      |       |       |                   |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Сок                            | 100          |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                       |                                | 100          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Суп с рыбными консервами       | 180          | 2,23                 | 1,57  | 16,38 | 88,92             |
|                                    | Макаронны отварные             | 130          | 3.68                 | 03.01 | 17.63 | 112.3             |
|                                    | Тефтеля                        | 70           | 15.67                | 10.25 | 2.2   | 163.96            |
|                                    | Кисель                         | 180          | 0.7                  | 0.09  | 21.26 | 85.61             |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                       |                                | 600          |                      |       |       |                   |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Блинчик со сгущ молоком        | 70           | 10,5                 | 1,2   | -     | 52,8              |
|                                    | Чай                            | 180          | 0,27                 | 0,17  | 0,11  | 3,21              |
|                                    | Груша                          | 100          |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                       |                                | 450          | 10,77                | 1,37  | 0,11  | 56,01             |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                | 1530         |                      |       |       |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок