


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

## Меню на 8 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>					
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		335				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100				
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	80	2,19	2,97	14,7	94,64
	Котлета рыбная	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	Компот из кураги	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Кекс Зебра	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с молоком	150/10	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		310				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1195				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



## Меню на 8 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>					
	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	<b>итого</b>	<b>380</b>				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150				
	<b>итого</b>	<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Компот из кураги	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	<b>итого</b>	<b>640</b>				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Кекс Зебра	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	<b>итого</b>	<b>400</b>				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1570				

Не содержит ГМО и пищевых добавок